



# **ACADEMIA MILITAR**

## **O *COPING* NOS MILITARES DO GRUPO DE INTERVENÇÃO DE PROTEÇÃO E SOCORRO DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA**

**Autor:** Aspirante de Cavalaria da GNR António Macedo Tomás

**Orientador:** Tenente-Coronel Carlos Rouco

**Mestrado Integrado em Ciências Militares, na especialidade de Segurança**

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada**

**Lisboa, setembro de 2019**



# **ACADEMIA MILITAR**

## **O *COPING* NOS MILITARES DO GRUPO DE INTERVENÇÃO DE PROTEÇÃO E SOCORRO DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA**

**Autor:** Aspirante de Cavalaria da GNR António Macedo Tomás

**Orientador:** Tenente-Coronel Carlos Rouco

**Mestrado Integrado em Ciências Militares, na especialidade de Segurança**

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada**

**Lisboa, setembro de 2019**

## **DEDICATÓRIA**

Aos meus pais, irmãos, namorada e amigos.

## **AGRADECIMENTOS**

As próximas palavras são dirigidas a todos os que me apoiaram nesta longa caminhada, que culmina com a elaboração deste Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada (RCFTIA). A realização deste seria bastante mais difícil sem o vosso apoio e como tal considero que merecem o meu agradecimento público.

Começo por agradecer ao meu orientador, o Sr. Tenente-Coronel Carlos Rouco, pelo compromisso, esforço e dedicação demonstrados durante este período, pela sua capacidade de motivação e orientação. Relevo ainda, o seu companheirismo e sinceridade durante todo este processo.

Ao Sr. Coronel Rui Alberto Veloso, Comandante do Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro, pelo apoio prestado na disseminação do questionário pelos seus militares.

A todos os militares do Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro que, mesmo ocupados em desenvolver a sua missão diária, despenderam do seu precioso tempo para responder ao questionário por mim enviado.

Ao Diretor dos Cursos da Guarda Nacional Republicana (GNR) na Academia Militar (AM), Tenente-Coronel Nuno Alberto, pela disponibilidade, celeridade no apoio prestado, atenção e preocupação demonstradas na elaboração deste trabalho.

Aos meus camaradas do XXIV, por todo o apoio prestado nesta longa caminhada.

Aos meus pais, irmãos, namorada e amigos pelo apoio e palavras de incentivo durante este percurso.

A todos, o meu sincero Obrigado.

António Tomás

## RESUMO

Os militares da Guarda Nacional Republicana são confrontados diariamente com situações associadas ao desempenho das suas funções que, podem constituir-se como possíveis indutores de stress, que devem ser geridas por cada militar individualmente por forma a responderem prontamente ao apelo das suas funções. Os militares do Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro não são exceção e lidam, também eles, diariamente com estas circunstâncias.

Com esta investigação pretende-se identificar os principais fatores indutores de *stress* inerentes à função destes militares, assim como, os mecanismos de *coping* mais utilizados por estes militares por forma a gerirem o stress com que se deparam.

De forma a conseguir atingir os objetivos desta investigação foi utilizado o método quantitativo através de um inquérito por questionário. Para tal, foi aplicado um inquérito a uma amostra representativa de militares desta subunidade da Unidade de Intervenção por forma a recolher os dados suficientes para identificarmos os principais indutores de stress e os mecanismos de *coping* mais utilizados pelos mesmos.

Este inquérito apresenta um conjunto de questões acerca dos dados biográficos dos militares, um conjunto de fontes de stress para profissionais de segurança agrupadas em sete dimensões e ainda, um conjunto de mecanismos de *coping* agrupados em catorze subescalas.

Os dados recolhidos indicam que o principal fator indutor de stress para estes militares são questões relacionadas com a carreira e remuneração e que o mecanismo de *coping* mais utilizado é o planeamento. Verificaram-se também diferenças significativas ao nível dos fatores indutores de stress e dos mecanismos de *coping* em relação à experiência e à categoria. A partir dos resultados obtidos foi ainda possível verificar que, não existe uma relação entre os fatores indutores de stress percecionados e o mecanismo de *coping* utilizado pelos militares.

**Palavras chave:** Guarda Nacional Republicana. *Coping*, Estratégias de *Coping*, Mecanismos de *Coping*, Stress, Indutores de Stress

## ABSTRACT

The Republican National Guard police officers are confronted with daily situations associated with the performance of their duties, which may constitute possible stressors, which must be managed by each individual police officers in order to respond promptly to the appeal of their duties. The police officers of the Protection and Relief Intervention Group are no exception as also, deal daily with these circumstances.

This investigation intends to identify the main stress inducing factors inherent in the police officers' function were identified, as well as the coping mechanisms most used by these police officers personnel in order to manage the stress they are daily facing.

In order to achieve the objectives of this investigation, the quantitative method was used through a questionnaire survey. For this purpose, a questionnaire survey was carried out on a representative sample of police officers from this subunit of the Intervention Unit in order to collect enough data to identify the main stress inducers and coping mechanisms most used by them.

The applied questionnaire survey presents a set of questions about military biographical data, a set of stress sources for security professionals grouped in seven dimensions, and a set of coping mechanisms grouped into fourteen subscales.

The data collected indicate that the main stress inducing factor for these police officers personnel are career and compensation issues and that the most commonly used coping mechanism is planning. There were also significant differences in stress inducing factors and coping mechanisms in relation to experience and category. From the obtained results it was possible to verify that, there is no relation between the perceived stress inducing factors and the coping mechanism used by the military.

**Keywords:** National Republican Guard, Coping, Coping Strategies, Coping Mechanisms, Stress, Stress Inducers

## ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA .....	i
AGRADECIMENTOS.....	ii
RESUMO .....	iii
ABSTRACT .....	iv
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vii
ÍNDICE DE QUADROS.....	viii
LISTA DE APÊNDICES E ANEXOS.....	ix
LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS.....	x
LISTA DE SÍMBOLOS .....	xi
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO 1 O STRESS.....	5
1.1 INTRODUÇÃO .....	5
1.2. CONCEITO DE STRESS.....	5
1.3. INDUTORES DE STRESS / STRESSORES .....	8
1.4. STRESS OCUPACIONAL.....	10
1.5. STRESS OCUPACIONAL POLICIAL .....	11
CAPÍTULO 2 O <i>COPING</i> .....	13
2.1. INTRODUÇÃO .....	13
2.2. CONCEITO DE <i>COPING</i> .....	13
2.3. ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i> .....	15
2.4. ESTILOS DE <i>COPING</i> .....	17
2.5. EVOLUÇÃO DOS MECANISMOS DE <i>COPING</i> .....	18
CAPÍTULO 3 METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS .....	20
3.1. INTRODUÇÃO .....	20
3.2. MÉTODO DE ABORDAGEM DA INVESTIGAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO .....	21
3.2.1. INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO .....	22
3.2.2. VALIDAÇÃO E CONFIABILIDADE DO INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO.....	24
3.3. AMOSTRAGEM: COMPOSIÇÃO E JUSTIFICAÇÃO.....	26
3.4. PROCEDIMENTOS E FERRAMENTAS DE RECOLHA E ANÁLISE DE DADOS .....	26
CAPÍTULO 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	27
4.1. INTRODUÇÃO .....	27

4.2. CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DA AMOSTRA .....	27
4.3. ANÁLISE DESCRITIVA .....	30
4.3.1. ANÁLISE DESCRITIVA QUANTO À IDADE.....	30
4.3.2. ANÁLISE DESCRITIVA QUANTO AO GÉNERO.....	30
4.3.3. ANÁLISE DESCRITIVA QUANTO À EXPERIÊNCIA NO GIPS .....	31
4.3.4. ANÁLISE DESCRITIVA QUANTO À CATEGORIA .....	31
4.3.5. ANÁLISE DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS DEPENDENTES TOTAIS .....	32
4.4. CORRELAÇÃO DE <i>BRAVAIS-PEARSON</i> ENTRE DIMENSÕES .....	32
4.5. REGRESSÕES LINEARES MÚLTIPLAS .....	33
4.6. DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS.....	34
4.6.1. DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS ENTRE OS FATORES IS E A CATEGORIA .....	34
4.6.2. DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS ENTRE MC E A CATEGORIA .....	35
4.6.3. DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS ENTRE OS FATORES IS E A IDADE.....	36
4.6.4. DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS ENTRE MC E A IDADE .....	36
4.6.5. DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS ENTRE FATORES IS E GÉNERO.....	37
4.6.6. DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS ENTRE MC E GÉNERO.....	38
4.6.7. DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS ENTRE FATORES IS E EXPERIÊNCIA NO GIPS .....	39
4.6.8. DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS ENTRE MC E EXPERIÊNCIA NO GIPS.....	39
4.7. SÍNTESE DO CAPÍTULO.....	40
CAPÍTULO 5 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES .....	42
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	47
APÊNDICES .....	I
APÊNDICE A – GRUPO DE INTERVENÇÃO DE PROTEÇÃO E SOCORRO .....	II
APÊNDICE C – INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO.....	IV
APÊNDICE D – ANÁLISE DESCRITIVA.....	IX
APÊNDICE E – CORRELAÇÃO DE <i>BRAVAIS-PEARSON</i> ENTRE DIMENSÕES .....	XVIII



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura n.º 1 - Estrutura do Trabalho de Investigação .....	3
Figura n.º 2 - Fases do Processo de Investigação segundo Sarmento (2013).....	20
Figura n.º 3 - Caracterização da Amostra Quanto à Idade .....	28
Figura n.º 4 - Caracterização da Amostra Quanto ao Género .....	28
Figura n.º 5 - Caracterização da Amostra Quanto aos anos de Serviço no GIPS.....	29
Figura n.º 6 - Caracterização da Amostra Quanto à Categoria.....	29
Figura n.º 7 - Pedido de Autorização para Realização do Inquérito por Questionário .....	III
.....	
Figura n.º 8 - Inquérito por Questionário n.º 1 .....	IV
Figura n.º 9 - Inquérito por Questionário n.º 2 .....	V
Figura n.º 10 - Inquérito por Questionário n.º 3.....	VI
Figura n.º 11 - Inquérito por Questionário n.º 4 .....	VII
Figura n.º 12 - Inquérito por Questionário n.º 5 .....	VIII

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro n.º 1 - Variáveis dos Inquéritos .....	24
Quadro n.º 2 - Valores de $\alpha$ Fatores Indutores de Stress.....	25
Quadro n.º 3 - Regressões Lineares Múltiplas (CN).....	33
Quadro n.º 4 - Comparações Múltiplas (fatores IS e categoria) .....	34
Quadro n.º 5 - Comparações Múltiplas (MC e categoria).....	35
Quadro n.º 6 - Comparações Múltiplas (fatores IS e idade).....	36
Quadro n.º 7 - Comparações Múltiplas (MC e idade).....	36
Quadro n.º 8 - Teste t (fatores IS e género) .....	37
Quadro n.º 9 - Teste t (MC e género).....	38
Quadro n.º 10 - Teste t (fatores IS e experiência no GIPS).....	39
Quadro n.º 11 - Teste t (MC e experiência no GIPS) .....	40
Quadro n.º 12 - Análise Descritiva por Idade (indutores de stress).....	IX
Quadro n.º 13 - Análise Descritiva por Género (indutores de stress) .....	IX
Quadro n.º 14 - Análise Descritiva por Anos de Serviço no GIPS (indutores de stress)	
.....	X
Quadro n.º 15 - Análise Descritiva por Categoria (indutores de stress) .....	X
Quadro n.º 16 - Análise Descritiva das Variáveis Dependentes (indutores de stress)	
.....	XII
Quadro n.º 17 - Análise Descritiva por Idade (mecanismos de coping) .....	XIII
Quadro n.º 18 - Análise Descritiva por Género (mecanismos de coping) .....	XIV
Quadro n.º 19 - Análise Descritiva por Anos de Serviço no GIPS (mecanismos de coping).....	XV
Quadro n.º 20 - Análise Descritiva por Categoria (mecanismos de coping).....	XVI
Quadro n.º 21 - Análise Descritiva das Variáveis Dependentes (mecanismos de coping).....	XVII
Quadro n.º 22 - Correlação de <i>Bravais-Pearson</i> entre Dimensões.....	XVIII

## LISTA DE APÊNDICES E ANEXOS

### APÊNDICES

---

- Apêndice A** Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro
- Apêndice B** Pedido de Autorização para Realização do Inquérito por Questionário
- Apêndice C** Inquérito por Questionário
- Apêndice D** Análise Descritiva dos Dados Recolhidos
- Apêndice E** Correlação de *Bravais-Pearson*

## LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS

<b>AM</b>	Academia Militar
<b>APA</b>	<i>American Psychological Association</i>
<b>et al.</b>	“ <i>et aliae</i> ” - E outros (para pessoas)
<b>GIPS.</b>	Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro
<b>GNR</b>	Guarda Nacional Republicana
<b>H</b>	Hipótese
<b>IS</b>	Indutor de Stress
<b>MC</b>	Mecanismos de <i>Coping</i>
<b>n.º</b>	Número
<b>NEP</b>	Norma de Execução Permanente
<b>OE</b>	Objetivo Específico
<b>OG</b>	Objetivo Geral
<b>PD</b>	Pergunta Derivada
<b>PP</b>	Pergunta de Partida
<b>RCFTIA</b>	Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada
<b>UI</b>	Unidade de Intervenção

## LISTA DE SÍMBOLOS

$\alpha$	<i>Alpha de Cronbach</i>
$\beta$	Coeficiente Padronizado
$r$	Coeficiente de Correlação <i>Bravais-Pearson</i>
$s$	Desvio Padrão
$\epsilon$	Margem de Erro
$\bar{x}$	Média Aritmética
$p$	Proporção Defeituosa
$\rho$	Significância
$N$	Universo

## INTRODUÇÃO

A Academia Militar é um estabelecimento universitário militar. Desta forma, no âmbito dos cursos de formação de Oficiais da Guarda Nacional Republicana (GNR), surge a necessidade de elaborar este Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada (RCFTIA), a fim de obter o grau académico de Mestre em Ciências Militares na especialidade de Segurança. Ao surgir no quinto e último ano de formação, este relatório representa um marco na formação tanto profissional como pessoal dos futuros Oficiais Da GNR. Este trabalho tem como principal objetivo o desenvolvimento de capacidades de exploração, investigação e análise de questões multidisciplinares. O desenvolvimento destas competências deve ser feito em temáticas de interesse para a instituição, através da elaboração de um relatório científico claro com conclusões objetivas e sem ambiguidades.

O presente relatório está subordinado ao tema: “O *coping* nos Militares do Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro da Guarda Nacional Republicana” e visa perceber Quais são as principais fontes de stress nestes militares, assim como os estilos, formas e estratégias de *coping* utilizadas pelos mesmos.

Ao longo dos últimos anos o mundo do trabalho tem sofrido várias transformações. A competição entre as empresas tem vindo a ser cada vez maior, o que tem levado a que essas mesmas empresas exijam mais dos seus trabalhadores, podendo colocar em causa a qualidade de vida dos mesmos (Esteves & Gomes, 2013). Alguns exemplos destas exigências “(...) são a flexibilidade dos horários, a mobilidade profissional, e a polivalência no trabalho” (Esteves & Gomes, 2013, p. 702).

A profissão de agente policial é vista como uma das mais stressantes do mundo por se tratar de uma profissão inerentemente exigente e perigosa uma vez que estes se encontram vulgarmente expostos a situações angustiantes (Watson, Jorgensen, Meiring, & Hill, 2012). Estes profissionais são muitas vezes, o primeiro ponto de contacto para as pessoas que se encontram em perigo, ficando desta forma expostos a situações traumáticas no seu serviço diário.

Este tipo de situações provoca stress nos agentes policiais e requerem da parte destes uma grande capacidade de adaptação a este tipo de situações. Uma das formas de adaptação existentes são os mecanismos de *coping*, que são mecanismos de gestão de *stress*.

Os militares do Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro (GIPS) da GNR não são exceção e também eles são sujeitos diariamente a diversas situações stressantes e à semelhança de qualquer outra pessoa têm de fazer a gestão desse mesmo stress por forma a estarem aptos a cumprir a sua missão.

Este tema apresenta grande pertinência, não só para conhecimentos do autor, mas também para a instituição GNR, uma vez que permitirá identificar as formas como os militares do GIPS reagem em circunstâncias stressantes. Esta perceção será especialmente importante para os comandantes, isto porque lhes dará mais uma ferramenta de apoio à ação de comando, despertando-os e alertando-os para a forma como os seus Homens ultrapassam a dificuldades sentidas no decorrer do seu serviço operacional.

A escolha deste tema resulta de um interesse pessoal do autor, tendo em conta que este pode vir a desempenhar funções no GIPS. Considera-se ainda relevante a sensibilização para este tema, especialmente os militares com função de comando, uma vez o acompanhamento dos militares pode minimizar os efeitos do *stress* e prevenir a evolução para níveis crónicos de *stress*.

Desta forma, depois de se ter apresentado o tema, a justificação da sua escolha e a sua pertinência formulou-se a pergunta de partida (PP) através da qual “(...) o investigador tenta exprimir o mais exatamente possível aquilo que procura saber (...)” (Quivy & Campenhoudt, 2017, p. 44). Esta será também o “(...) primeiro fio condutor da investigação” (Quivy & Campenhoudt, 2017, p. 44).

Assim, a pergunta de partida do presente trabalho de investigação é: **Existe alguma relação entre os indutores de stress e os mecanismos de *coping* utilizados pelos militares do GIPS?**

Com a elaboração desta PP o investigador pretende atingir o objetivo geral (OG) da investigação, sendo ele: **Investigar se existe relação entre os indutores de *stress* e os mecanismos de *coping* utilizados pelos militares.**

A fim de se atingir o OG foram delineados os objetivos específicos (OE), com um carácter mais restrito. Desta forma, elencam-se os seguintes OE:

**OE1:** Identificar o indutor de *stress* mais percecionado pelos militares do GIPS;

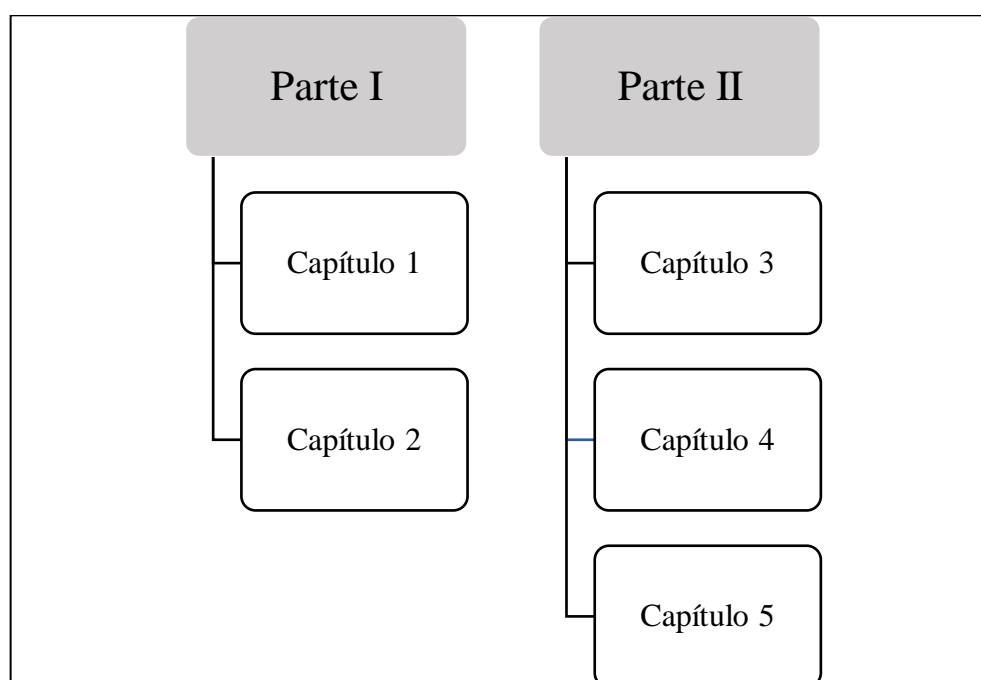
**OE2:** Identificar o mecanismo de *coping* mais utilizado pelos militares do GIPS;

**OE3:** Averiguar se existem diferenças significativas quanto aos indutores de *stress* percecionados tendo em conta a categoria, idade e experiência;

**OE4:** Averiguar se existem diferenças significativas quanto aos mecanismos de *coping* utilizados tendo em conta a categoria, idade e experiência.

O trabalho de investigação foi regido pelas normas da Academia Militar, explanadas nas Normas de Execução Permanente (NEP), número (n.º) 522/1ª (Academia Militar - Direção de Ensino, 2016), “Normas para a Redação de Trabalhos de Investigação”. Nos momentos em as referidas NEP fossem omissas foram seguidas as instruções explanadas na obra de Quivy & Campenhoudt (2017). No caso das referências bibliográficas, nas situações em que a NEP fosse omissa foi seguida a 6ª edição das normas American Psychological Association.

Conforme demonstra a Figura n.º 1, este trabalho encontra-se dividido em duas grandes partes que se interligam e complementam, sendo elas a Parte I – Enquadramento Teórico e a Parte II – Prática.



**Figura n.º 1 - Estrutura do Trabalho de Investigação.**

Na Parte I encontra-se o Enquadramento Teórico que é constituído por dois capítulos, capítulo 1 e 2. No primeiro capítulo é abordado o tema do stress, sendo que são apresentados alguns conceitos de stress e stress ocupacional, e são ainda analisados os fatores indutores de stress. No capítulo 2 é abordado o mecanismo de gestão de stress, *coping*, sendo apresentadas algumas teorias em relação ao seu conceito. São também abordadas as diferentes estratégias e mecanismos de *coping*. No final do capítulo é analisada também a evolução dos mecanismos de *coping*.

A Parte II é constituída pelos capítulos 3, 4 e 5. O terceiro capítulo explana a metodologia e procedimento utilizados para proceder à recolha e análise de dados durante o



trabalho de campo. No quarto capítulo são expostos os resultados obtidos e, posteriormente, são discutidos e analisados. No capítulo 5 são apresentadas as conclusões do trabalho de investigação. Neste capítulo é feita a confirmação ou infirmação das hipóteses de investigação, as questões de investigação são respondidas e dá-se ainda a confirmação dos objetivos de investigação. Por fim, neste capítulo, são apresentadas as reflexões finais, as dificuldades sentidas ao longo da elaboração do trabalho e são apresentadas propostas de investigação futura.

# **PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO 1**

### **O STRESS**

#### **1.1 Introdução**

Diariamente todas as pessoas deparam-se com situações que por qualquer motivo requerem a sua adaptação para conseguir ultrapassá-las. Este tipo de situações são aleatórias podendo variar em termos de “(...) magnitude, duração e impacto (...)” (Gonçalves S. M., 2011, p. 25). Os militares da GNR, nomeadamente os militares do GIPS, não são exceção.

Desta forma neste capítulo iremos analisar o conceito de stress, bem como, as circunstâncias que o provocam. Sendo este estudo aplicado aos militares do GIPS da GNR, torna-se, igualmente, necessário abordar o conceito de stress ocupacional, e, mais especificamente, o conceito de stress ocupacional policial.

#### **1.2. Conceito de Stress**

A palavra stress é originária do latim stringere (que significa esticar, deformar) e strictus (que significa esticado, tenso, restrito, estreito, apertado) (Rosch, 1998).

O conceito de stress é um dos termos mais utilizados, quer pela comunidade científica quer pelo público em geral (Rosch, 1998) e começou a ser debatido pelos antigos filósofos como Pitágoras e Alcmaeon (Nicolaidis, Kyratzi, Lamprokostopoulou, Chrousos, & Charmandari, 2014). Segundo estes autores, Pitágoras usava o termo “harmonia” para descrever o equilíbrio ou equilíbrio do universo e referia que este era ameaçado por numerosas forças perturbadoras, enquanto outras forças o tentavam restabelecer. Já Alcmaeon referia-se ao termo “isonomia” como sendo o equilíbrio de forças opostas.

Thomas Sydenham, durante os anos do Renascimento, propôs que a resposta adaptativa de um indivíduo às forças perturbadoras que levam à quebra da harmonia/equilíbrio poderia resultar em mudanças patológicas (Nicolaidis, Kyratzi, Lamprokostopoulou, Chrousos, & Charmandari, 2014). No século XIX, Claude Bernard defendeu que o meio interno (fluido intracelular) que circunda as células é a condição de vida livre e independente (Nicolaidis, Kyratzi, Lamprokostopoulou, Chrousos, & Charmandari, 2014). No início do século XX, Walter Cannon sugeriu a designação

homeostase para os processos fisiológicos coordenados que mantêm as condições quase constantes do meio interno (Fink, 2016). Cannon também apresentou o termo “luta ou fuga” para descrever a resposta de um animal a uma ameaça.

Mais recentemente, Hans Selye definiu *stress* como “uma alteração fisiológica que se processa no organismo quando este se encontra numa situação, que requeira dele uma reação mais forte do que aquela que corresponde à sua atividade orgânica normal” (Matos & Pereira, 2005).

Hans Selye, através dos seus estudos e observações clínicas, destacou o facto de o *stress* ter efeitos sobre o sistema imunológico, introduzindo assim o conceito de “síndrome geral de adaptação” que consiste na resposta neuroendócrina não específica do corpo (Fink, 2016). Esta síndrome apresentava três estados: Estado de Reação de Alarme, Estado de Resistência e Estado de Exaustão. A primeira fase é aguda e intensa, é o momento em que se cria o desequilíbrio no organismo do indivíduo. A segunda, fase da resistência, depende, em termos de duração, da intensidade do alerta inicial, dos meios utilizados para combater o stress e do estado psicológico do indivíduo e é onde se verifica a adaptação e a recuperação ao nível das hormonas. A fase de exaustão ocorre apenas se o organismo do indivíduo não conseguir evitar ou contornar o stress (Maniguet, 1994).

Além deste conceito Selye, criou o termo “heterostase” (do grego “héteros”, ou outro, e “stasis”, ou posição) no sentido em que a estabilidade era conseguida através da mudança (Nicolaidis, et al., 2014). Ainda segundo este autor, Selye, definiu ainda “eustress” que representava os estados de stress que poderiam causar sentimentos agradáveis e aumentar ainda mais o crescimento e o desenvolvimento humano ao nível emocional e intelectual.

Na década de 80, Hans Selye (citado em Mascoli, 2000) sintetizou alguns aspetos sobre o stress, sendo eles:

- Ainda que existam stressores específicos (como a transpiração em ambientes quentes) e inespecíficos (como o aumento da adrenalina), o stress deve ser considerado como não específico;
- Trata-se de stress quando se produzem efeitos não específicos;
- Acontecimentos psicológicos e stressores físicos podem produzir a mesma resposta ao stress;
- Os stressores podem produzir stress positivo “eustress” ou stress negativo “distress”;
- É sempre possível quantificar o stress quanto ao seu grau;

- É sempre possível moderar o stress, em humanos, através de várias técnicas de tratamento.

Tal como referido anteriormente, existem stressores negativos, ou seja, situações que as pessoas não desejam, e existem também stressores positivos, ou seja, situações desejadas pelas pessoas. Assim, Holmes e Rahe (1967) definiram stressor humano como qualquer acontecimento que leve a uma grande mudança no indivíduo bem como no seu padrão de vida.

Segundo Serra (1988) ninguém consegue viver sem stress, ou seja, viver sem que passe por acontecimentos que exijam a sua adaptação.

Outros autores como Blum (citado em Melo, 2009, p. 38) definem o stress como um “desequilíbrio entre as exigências do meio e as capacidades do indivíduo para responder a essas exigências”. Numa linha de pensamento idêntica Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983), consideram o stress como um processo no qual um estímulo do meio provoca no indivíduo alterações psicológicas e fisiológicas, causando-lhe excesso de tensão.

De acordo com Lazarus e Folkman (1984), o *stress* deve ser tratado como um conceito organizador para a compreensão de uma ampla gama de fenómenos de relevante importância na adaptação humana e animal e como tal, o stress não deve ser visto como uma variável, mas sim como uma rubrica que consiste em muitas variáveis e processos. Segundo estes autores cabe a quem estuda o stress adotar uma estrutura teórica sistemática para analisar o seu conceito. Mascoli (2000, p. 25) acrescenta ainda que, “quanto mais se estuda e se tenta definir stress, mais este conceito se torna diverso e complexo”.

Maslach (citado em Passeira, 2011) definiu três categorias onde se podem agrupar as definições de *stress*:

1. Stress enquanto estímulo (acontecimentos do meio ambiente geradores de stress para o indivíduo);
2. *Stress* enquanto resposta do indivíduo aos stressores externos;
3. *Stress* enquanto processo de interação entre os estímulos do meio ambiente e as respostas do indivíduo.

“O *stress* deve ser concebido como um sistema dinâmico de feedback com componentes específicos, em que a intervenção em qualquer dos graus dos seus componentes pode influenciar os efeitos” (Mascoli, 2000, p. 24).

O *stress* torna-se então bastante importante no desenvolvimento e progresso do humano, uma vez que leva os indivíduos a desenvolverem a sua capacidade de adaptação (Mascoli, 2000).

Desta forma, o autor, na elaboração do presente trabalho, adotará o conceito de stress como o desequilíbrio criado entre as capacidades do indivíduo e as exigências impostas pelo stressor. Estes tipos de desequilíbrios criam no indivíduo alterações ao nível psicológico e físico e, como tal, este sente necessidade de executar esforços para restabelecer a normalidade. Através da adaptação aos diferentes desafios encontrados pelo indivíduo ao longo da sua vida, este acaba por desenvolver as suas capacidades, ficando, mais apto a responder a futuras circunstâncias.

### **1.3. Indutores de Stress / Stressores**

Segundo Ramos e Carvalho existem diversos fatores que podem influenciar a predisposição dos indivíduos para o *stress*: “a personalidade, a autoestima, a autoconfiança, o apoio social, a resistência física, a saúde e a capacidade de lidar com ele, são alguns entre muitos outros” (Ramos & Carvalho, 2007, p. 4).

Para (Mascoli, 2000, p. 33) os stressores são “acontecimentos externos ou condições que afetam o organismo”. Ainda segundo este autor, este comportamento é avaliado internamente e caso seja definido como fora do normal, desencadeiam-se os processos fisiológicos e psicológicos com o objetivo de responder à situação com que o indivíduo se depara. Na perspetiva de Serra (1989 citado em Ramos & Carvalho, 2007), um stressor será todo aquele acontecimento para o qual o indivíduo não tem comportamentos automatizados de resposta, exigindo, desse modo, a sua adaptação.

Serra (2007) acrescenta ainda que, os stressores externos podem ser de natureza física, psicológica ou social, sendo que os stressores de natureza física e social podem apresentar componentes psicológicas. No caso dos stressores de natureza física podem ser provocados, entre outros, pela sensação de frio ou de calor, a contínua exposição ao ruído ou ainda a privação de necessidades básicas de qualquer ser humano. Os stressores sociais podem advir de circunstâncias como o desemprego ou carências a nível económico. Por fim, os stressores psicológicos podem surgir com problemas nas relações interpessoais. Ainda segundo Serra, existem também stressores a nível interno, estes podem ser, por exemplo, pensamentos do indivíduo que lhe causam stress, ou seja, os stressores internos têm origem no próprio indivíduo.

Por sua vez, Lazarus e Folkman (1984), definiram três tipos de stressores, sendo que a diferença entre eles reside na sua natureza temporal. O primeiro é a ameaça, estando esta associada à antecipação de uma situação desagradável que poderá ocorrer, o dano refere-se

a uma situação desagradável que já ocorreu, assim como, às suas consequências, por último o desafio diz respeito a uma circunstância para a qual o indivíduo acredita que pode alcançar ou até mesmo ultrapassar as dificuldades por ela imposta.

Serra (2007), definiu sete classes de stressores para os indivíduos sendo elas: acontecimentos traumáticos, acontecimentos significativos de vida, situações crônicas indutoras de stress, micro indutores de stress, macro indutores de stress, acontecimentos desejados que não ocorrem e traumas ocorridos no estágio de desenvolvimento.

Os acontecimentos traumáticos representam circunstâncias em que o indivíduo está envolvido ou testemunha e na qual estão envolvidas outras pessoas (catástrofes naturais) e as exigências da situação ultrapassam claramente as capacidades do indivíduo. Nesta classe encontram-se também situações que, devido à sua gravidade, causam grande impacto emocional no indivíduo.

No que diz respeito aos acontecimentos significativos de vida, estes reportam-se a circunstâncias menos gravosas que os acontecimentos traumáticos, mas que, contudo, provocam impactos significativos na pessoa, afetando o seu estilo de vida. São circunstâncias repentinas e que afetam diretamente a vida pessoal do indivíduo.

As situações crônicas indutoras de *stress* são definidas como circunstâncias tão recorrentes na vida diária de um indivíduo que se confundem como um acontecimento contínuo. Este tipo de circunstâncias desgasta lentamente o indivíduo.

No que diz respeito aos micro indutores de *stress*, o autor, define-nos como pequenos acontecimentos que se tornam incomodativos. Estes devem-se a pequenas ocorrências, com pouca importância e com as quais nos deparamos no dia a dia. Por sua vez os macro indutores de *stress* não afetam um grande número de indivíduos, mas não afetam nenhum em particular (como por exemplo o aumento de impostos).

Quanto aos acontecimentos desejados que não ocorrem, estes ocorrem quando o indivíduo tem objetivos, mas estes não se realizam ou demoram a realizar-se. Por fim, os traumas ocorridos durante os estágios de desenvolvimento, dizem respeito a acontecimentos ocorridos durante a infância do indivíduo que podem ter consequências na sua vida futura (Serra, 2007).

Serra (2007) conclui que, o que para um indivíduo pode ser um stressor, não será necessariamente para outro. Para além disso, uma determinada circunstância pode ser considerada stressora num determinado momento da vida e não o ser num outro momento. Assim, segundo o mesmo autor, o que tem importância nas circunstâncias stressoras não é a circunstância em si, mas sim a forma como é percebida.

### **1.4. Stress Ocupacional**

Ao longo dos últimos anos, a sociedade em que vivemos tem vindo a sofrer grandes mudanças, nomeadamente, a nível económico, social e humano, havendo cada vez mais competição ao nível laboral. Este evoluir da competição leva a que exista uma maior pressão sobre os trabalhadores, afetando desta forma o equilíbrio emocional e psicológico dos mesmos. O trabalho torna-se então num importante foco de circunstâncias indutoras de stress. Desta forma, é necessário estudar as origens deste tipo de stress bem como desenvolver estratégias que previnam a existência ou diminuam os seus efeitos nos trabalhadores (Cardoso, 2010 citado em Moderno, 2012).

Também este tipo de stress pode apresentar as vertentes positiva e negativa. No caso de se tratar de stress na vertente positiva (eustress), este pode adquirir um papel fundamental no desenvolvimento no trabalhador bem como do ambiente de trabalho. Contudo, se este tipo de stress se apresentar na sua vertente negativa (distress) leva à degradação do ambiente de trabalho e consequentemente ao mau desempenho da organização (Serra, 2007).

Este tipo de stress relacionado com o trabalho é, usualmente, designado por “«stress profissional» ou «stress ocupacional» e remete para a interação das condições de trabalho com as características do trabalhador de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a sua capacidade em lidar com elas” (Gonçalves, 2011, p. 43).

Segundo Buunk, Jonge, Ybema e Wolff (1998), estamos perante stress ocupacional quando o trabalhador não tem capacidade para dar resposta a determinada exigência que lhe tenha sido imposta por parte da organização. Esta falta de capacidade para responder à exigência que lhe é colocada vai dar origem a respostas negativas a nível emocional, fisiológico e/ou comportamental. Desta forma, o stress ocupacional “traduz o desajustamento entre a pessoa e o ambiente, ou seja, entre as exigências (do ambiente ocupacional) e as competências, necessidades ou recursos do indivíduo (...)” (Serra, 2000, cit. in Gonçalves, 2011, p. 44).

O stress ocupacional tem sido alvo de vários estudos por parte dos investigadores, principalmente, no que respeita às suas causas (stressores). Deste modo Sutherland e Cooper (1990, cit. in Gonçalves, 2011), destacam como principais stressores no trabalho o indivíduo, as características intrínsecas do trabalho, o papel na organização, a estrutura da carreira profissional, as relações dentro da empresa, as relações da empresa com o mundo exterior e a estrutura e clima da organização. Para além destes Buunk, Jonge, Ybema e Wolff (1998),

referem ainda como stressores no trabalho os que se encontram relacionados com conflitos interpessoais e com a falta de controlo e de influência.

Cunha, Rego, Cunha e Cardoso (2004, citado em Moderno, 2012), destacam como stressores no trabalho as características do papel do trabalhador e a liderança. Contudo, estes autores, defendem a existência de outros stressores como o clima organizacional, a centralização, a estrutura, a justiça organizacional, a formalização, a política de tomada de decisão e ainda a precariedade do trabalho.

### **1.5. Stress Ocupacional Policial**

Qualquer trabalhador pode estar sujeito a stress ocupacional proveniente do seu trabalhos, contudo, este stress é mais frequente e mais intenso no serviço policial devido à própria natureza do trabalho, em que os policias se podem deparar com “(...) acontecimentos particularmente desgastantes, perigosos e difíceis, os quais estão, muitas vezes, fora do seu controlo” (Moderno, 2012, p. 20). Para além disso, trata-se ainda de uma profissão de elevada responsabilidade, onde existe uma elevada probabilidade de falhar, podendo essas falhas acarretar consequências bastante graves quer a nível humano, quer a nível pessoal.

A profissão de agente policial é considerada uma das mais stressantes uma vez que, os policias testemunham ou são confrontados com eventos traumáticos, e mesmo que estes eventos não ocorram diariamente, deixam marcas profundas nos agentes policiais (Brown, Fielding, & Grover, 1999). Para além disso, estes profissionais nem sempre vêem o seu trabalho reconhecido pela população, sendo até, em algumas situações, desrespeitados por algumas pessoas.

Violanti (1997, Cit. in Sousa, 2014), acrescenta ainda outras fontes de stress inerentes à profissão de agente policial tais como: o perigo da própria profissão, o sentimento de inutilidade, o trabalho por turnos e ainda o contacto com situações de miséria ou morte.

Estas causas de *stress* podem ser classificadas de diferentes formas, sendo que as mais comuns são: o conteúdo do trabalho e o contexto do trabalho. A primeira diz respeito a circunstâncias relacionadas com a própria natureza da profissão tal como a sobrecarga ou a monotonia (Frankenhaeuser e Gardell, 1976, Cit. in, Moderno, 2012). As fontes de stress relativas ao contexto do trabalho são exemplos a insegurança e a falta de condições de trabalho, ou seja, estas prendem-se com as dificuldades no ambiente de trabalho (Gross, 1970, McGrath, 1976, Cit. in Moderno, 2012).



Por outro lado, o *stress* ocupacional policial também, pode ser classificado como agudo ou crónico (Coman & Evans, 1991, Cit. in Moderno, 2012). Segundo estes autores, o stress crónico reporta-se a acontecimentos que ocorrem e preocupam constantemente os agentes policiais. O stress agudo, por seu turno, diz respeito a acontecimento espontâneos e que poderão acarretar transtornos para os agentes policiais.

Uma outra forma de classificar as fontes de stress prende-se com a sua frequência ou intensidade (Brown, Fielding, & Grover, 1999). Neste caso importa salientar que nem sempre os acontecimentos que ocorrem mais vezes, são os que causam maior impacto, uma vez que, acontecimentos que ocorram esporadicamente (como presenciar a morte) podem ter maior impacto. Os eventos que ocorrem com maior frequência podem vir a ser considerados rotineiros se apresentarem um baixo transtorno para o indivíduo.

Em suma, existem várias formas de classificar o stress ocupacional policial, contudo, “há que salientar que todas elas convergem para o mesmo fim, organizar as principais fontes de stress” (Moderno, 2012, p. 23).

## **CAPÍTULO 2**

### **O *COPING***

#### **2.1. Introdução**

Na sua vida diária todas as pessoas, inclusive os militares do GIPS da GNR, enfrentam, diariamente, circunstâncias que requerem a sua adaptação para ultrapassarem ou para se adaptarem às consequências desses acontecimentos.

Assim, neste capítulo iremos analisar o conceito de *coping* por forma a conhecermos este mecanismo de gestão de stress. Abordaremos ainda as várias estratégias de *coping*, bem como os vários estilos de *coping*. Por fim, iremos investigar a evolução dos mecanismos de *coping* ao longo da vida dos indivíduos.

#### **2.2. Conceito de *Coping***

O *coping* é o processo em constante mudança de esforços cognitivos e comportamentais com o fim de gerir ocorrências externas e/ou internas específicas diminuindo os efeitos por si causados (Lazarus & Folkman, 1984).

Nos modelos tradicionais de *coping* este é várias vezes equiparado ao sucesso adaptativo, especialmente nos modelos da psicologia do ego, em os resultados menos bons ou esforços malsucedidos são considerados de mecanismos de defesa. Esta equiparação resulta da confusão entre o *coping* e o seu resultado (Lazarus & Folkman, 1984). Para que não exista esta de confusão também se torna necessário evitar comparações entre várias estratégias de *coping* a nível de resultados ou adaptabilidade numa determinada situação.

Nestes modelos tradicionais defendia-se também que o *coping* só era realmente eficaz quando uma pessoa dominava efetivamente a situação, contudo, há situações que não podem ser totalmente controladas e nesses casos as estratégias de *coping* mais eficazes são aquelas que permitem à pessoa tolerar, minimizar ou aceitar que a situação não pode ser controlada (Lazarus & Folkman, 1984).

A literatura mais recente sugere que, gerir o stress é um processo que se desdobra ao longo do tempo, uma vez que, requer uma avaliação do indivíduo para verificar se e em que medida esse stressor influenciará o seu bem-estar (Folkman, 2011). Ainda segundo Folkman (2011), esta avaliação depende dos recursos que o indivíduo tiver disponíveis naquele

momento. Neste tipo de recursos incluem-se a saúde e energia; capacidade para resolver problemas, habilidades sociais, recurso materiais, entre outros (Lazarus & Folkman, 1984). Assim, o contexto em que o *coping* é aplicado, bem como a forma como é aplicado, influenciará o resultado da estratégia aplicada (Lazarus & Folkman, 1984).

Para Antoniazzi, Aglio e Bandeira, (1998, p. 274), o “*coping* é concebido como o conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas”. Blomgren, Svahn, Astrom e Ronnlund (2016), consideram o *coping* como o comportamento ou esforços intrapsíquicos que uma pessoa usa para prevenir ou gerir uma ocorrência que é percebida como difícil ou angustiante.

Desta forma o *coping* apresenta semelhanças com os mecanismos de defesa uma vez que ambos são processos que são despertados quando existe uma situação de desequilíbrio psicológico (Cramer, 1998). Assim, importa distinguir *coping* de mecanismos de defesa. Têm sido usados vários critérios para distinguir mecanismos de defesa de *coping*. Os critérios como o estado consciente/inconsciente dos processos mentais envolvidos, a questão da intencionalidade são os critérios que apresentam as diferenças mais claras (Cramer, 1998). Uma das hipóteses para essa distinção diz-nos que os comportamentos de *coping* são comportamentos flexíveis e propositados, ou seja, mais adequados à realidade do problema. Enquanto que os mecanismos de defesa são considerados mais rígidos, inadequados à realidade do problema e inconscientes (Antoniazzi, Aglio, & Bandeira, 1998). Por seu lado Haan (1977) defende que, o *coping* envolve propósito, escolha e mudança flexível, está ligado à realidade e à lógica intersubjetivas e permite e aumenta a expressão afetiva proporcionada; os mecanismos de defesa são rígidos, distorcem a realidade e a lógica subjetiva, levam à negação, incutem a expectativa de que a ansiedade pode ser aliviada ou ultrapassada sem enfrentar diretamente o problema.

De acordo com Lazarus e Folkman (1984) o processo de *coping* tem três características fundamentais. Primeiro, as observações e a avaliação estão relacionadas com o que a pessoa realmente faz, faria, ou devia fazer. Em segundo lugar, o que a pessoa realmente pensa ou faz é examinado dentro de um contexto específico (o *coping* é sempre dirigido para algo em particular). Desta forma, para entender o *coping* e avaliá-lo é necessário saber com o que é que a pessoa está a lidar, qual é a situação. Quanto estudado for o contexto, mais é ligar os pensamentos com as ações. Em terceiro lugar, ao falar de processo de *coping* significa falar de mudanças nos pensamentos. Assim sendo o *coping* é um processo de mudança em que por vezes a pessoa tem de confiar mais numa estratégia de *coping* do que noutra, consoante a situação com que se deparar.

Esta dinâmica no processo de *coping* não é, então,, o resultado de avaliações e reavaliações contínuas da relação pessoa-ambiente (Lazarus & Folkman, 1984).

### 2.3. Estratégias de *Coping*

Segundo Antoniazzi, Aglio e Bandeira (1998), as estratégias de *coping* estão associadas a fatores situacionais, ou seja, são o resultado das ações, comportamentos ou pensamentos usados para lidar com o stressor. Estas estratégias não são fixas ou inalteráveis, podendo mudar de momento para momento nos vários estados da situação stressante (Folkman & Lazarus, 1980). As estratégias de *coping* iniciam-se quando a pessoa encontra uma situação stressante desde situações do dia-a-dia a situações que envolvam um grande número de pessoas (como um ataque terrorista) (Ben-Zur, 2017).

Segundo Folkman e Lazarus (1980), as estratégias de *coping*, consoante a sua função, podem ser distinguidas em dois tipos: estratégias de *coping* focadas no problema e estratégias de *coping* focadas nas emoções. As estratégias de *coping* focadas no problema, tal como o nome indica, focam-se no stressor tentando mudá-lo por forma a alterá-lo (Antoniazzi, Aglio, & Bandeira, 1998). Ainda segundo estes autores, estas estratégias de *coping* podem ser dirigidas para fontes internas ou externa. Quando estas estratégias são aplicadas com técnicas externas, envolve técnicas como a negociação ou a solicitação de ajuda para resolver o problema. Quando as estratégias são aplicadas com técnicas internas, são utilizadas técnicas como a reestruturação cognitiva.

Por outro lado, as estratégias de *coping* focadas nas emoções são definidas “(...) como um esforço para regular o estado emocional que é associado ao stress, ou que é resultado de eventos stressantes” (Antoniazzi, Aglio, & Bandeira, 1998, p. 284). Estas estratégias visam alterar o estado emocional do indivíduo, reduzindo a sensação física desagradável (por exemplo fumar um cigarro)(Antoniazzi, Aglio, & Bandeira, 1998).

De acordo com Folkman e Lazarus (1980), a escolha entre as estratégias de *coping* focadas no problema ou focadas na emoção depende de situação para situação e da avaliação que é feita da situação stressora. Assim, segundo estes autores, podem ser feitos dois tipos de avaliação, a primária e a secundária. Na avaliação primária a pessoa calcula o risco envolvido na situação stressora. Na avaliação secundária a pessoa calcula quais são os recursos e opções disponíveis para fazer face à situação. Desta forma as estratégias de *coping* focadas no problema são mais utilizadas em situações avaliadas como modificáveis,

enquanto que as estratégias de *coping* focadas nas emoções são mais utilizadas em eventos avaliados com inalteráveis (Folkman & Lazarus, 1980).

Ambas as estratégias são usadas em praticamente todas as situações stressantes, complementando-se uma à outra, variando a sua eficácia de acordo com os stressores envolvidos (Antoniazzi, Aglio, & Bandeira, 1998).

Antoniazzi et al (1998) aceitam estas duas estratégias de Folkman e Lazarus, mas defendem a existência de uma outra focada nas relações interpessoais. Ao adotar esta estratégia o indivíduo “busca apoio nas pessoas do seu círculo social para a resolução da situação stressante” (Antoniazzi, Aglio, & Bandeira, 1998, p. 285).

Por sua vez, Pearlin e Schooler (1978), defendem que existem três estratégias de *coping* sendo elas:

- Respostas de modificação da situação a partir da qual surge o *stress*;
- Respostas de controlo preceptivo do significado da experiência ou das suas consequências;
- Respostas de controlo do *stress* após este ter surgido.

De acordo com Serra (1988, p. 303), a primeira reflete “a procura de informação para saber o que fazer, o controlo do próprio indivíduo quando lida com os acontecimentos, ou o confronto com as pessoas que criaram as dificuldades”.

A segunda, de acordo com Pearlin e Schooler (1978), envolve a realização de comparações positivas, ou seja, a pessoa acaba por desvalorizar os efeitos negativos da situação. Segundo os mesmos autores, outra forma de controlo preceptivo da situação ou das suas consequências é o «ignorar seletivo». Neste caso o indivíduo desvaloriza aquilo que é nocivo, ancorando-se em algo positivo que a circunstância lhe ofereça. Ainda de acordo com estes autores, uma outra forma de controlo preceptivo da situação é a atribuição de um ordenamento hierárquico de prioridades de vida.

A terceira estratégia, segundo Pearlin e Schooler (1978), reporta-se mais para a tentativa de gerir o stress tentando controlar as consequências vindas da situação, ajudando o indivíduo a adaptar-se ao stress. Com esta estratégia o indivíduo adapta-se ao stress existente, mas, sem ser dominado por ele.

A eficácia das estratégias de *coping*, segundo (Beresford, 1994), mostrou-se bastante subjetiva em muitos estudos realizados. Assim “uma estratégia de *coping* não pode ser considerada intrinsecamente boa ou má, adaptativa ou mal adaptativa (...), sendo necessário considerar a natureza do stressor, a disponibilidade de recursos de *coping* e o resultado do esforço de *coping*” (Antoniazzi et al., 1998, p. 286).

Antoniazzi et al. (1998) defendem ainda que, o resultado das estratégias de *coping* difícil de avaliar uma vez que pode mudar com o tempo. Acrescentam ainda que uma estratégia que elimine o stress no imediato pode trazer problemas futuros.

Beresford (1994) acrescenta ainda que, quando um indivíduo se depara com uma situação stressante utiliza várias estratégias para lidar com essa situação. Desta forma, o resultado de uma estratégia de *coping* pode ser confundido com efeitos de outras estratégias utilizadas numa mesma situação.

#### **2.4. Estilos de *Coping***

Ao longo da vida as pessoas vão desenvolvendo formas habituais de lidar com o stress, influenciando assim as respostas a novas situações stressantes (Carver & Scheier, 1989). Estilos de *coping*, segundo estes autores, reflete-se não na preferência por uma estratégia de *coping* em detrimento de outras, mas sim na tendência para a utilização de uma determinada estratégia de *coping*. Segundo Antoniazzi et al. (1998, p. 282), os estilos de *coping* refletem a “tendência a responder de uma forma particular quando confrontados com uma série específica de circunstâncias.

Ao longo dos anos vários estudos têm sido feitos para ligar traços ou estilos de personalidade com o *coping*. Antoniazzi et al. (1998) destacam os estudos dos modelos de personalidade tipo A e tipo B, monitor e desatento, repressor e sensível, primário e secundário, passivo e ativo, aproximação e evitação, direto e indireto. Segundo estes autores, estes estudos apresentam muitos elementos em comum, podendo alguns ser considerados como paralelos.

Mathews (1982 citado em Antoniazzi et al., 1998) apresenta o estudo dos modelos de personalidade tipo A e tipo B. Este autor defende que o indivíduo com personalidade tipo A faz mais esforços para controlar uma situação do um indivíduo com personalidade tipo B.

Miller (1981 citado em Antoniazzi et al., 1998) apresenta os modelos monitor e desatento. Segundo este autor, o indivíduo monitor demonstra atenção na situação procurando mais informações. Por sua vez o indivíduo desatento demonstra desatenção perante a situação tendendo a afastar-se da ameaça.

Os estilos de *coping* primário e secundário apresentados por Band e Weisz (1988 citado em Antoniazzi et al., 1998) reportam-se a, no caso do estilo primário, ao indivíduo que usa o *coping* para lidar com o stress, enquanto que no caso do estilo secundário o

indivíduo usa o *coping* para se adaptar à situação stressante. Estes estilos de *coping* são paralelos aos estilos passivo/ativo e aproximação/evitação.

## 2.5. Evolução dos Mecanismos de *Coping*

McCrae (1982) apresenta duas grandes teorias acerca da evolução dos mecanismos de *coping* com a idade. Uma defende que os indivíduos idosos apresentam mecanismos mais rígidos e incapazes de se adaptar, ou seja, mecanismos mais primitivos, como a negação ou desejo de afastar o problema. A segunda teoria propõe defende que ao longo dos anos de vida as pessoas vão desenvolvendo os seus mecanismos de *coping*, tornando-se cada vez mais eficazes, efetivos e menos distorcidos da realidade. Desenvolvem-se mecanismos maduros como o altruísmo, o humor e antecipação. Contudo, McCrae (1982), propõe que pode haver um período de maturação crescente dos mecanismos de *coping* seguido de um período de declínio e retorno a formas mais primitivas e regressivas.

Numa outra perspetiva Blomgren, Svahn, Astrom e Ronnlund (2016), defendem também o desenvolvimento dos mecanismos de *coping*, mas neste caso durante a adolescência. Neste período da vida, segundo estes autores, os mecanismos tornam-se mais refinados e complexos. Contudo salientam que existe uma grande variabilidade individual. Esta ideia é igualmente partilhada por Compas, Banez, Malcarne e Worsham (1991), que referem que os mecanismos de *coping* focados no problema são adquiridos nos anos pré-escolares, desenvolvendo-se até aos oito a dez anos de idades, enquanto os mecanismos de *coping* focados nas emoções tendem a aparecer mais tarde, desenvolvendo-se na adolescência. Segundo estes autores estes desenvolvimentos dão-se até ao final da adolescência, mantendo-se depois pela vida adulta.

Diehl, Coyle e Labouvie-Vief (1996), por seu turno consideram que as transições da adolescência para a idade adulta e da idade adulta para a velhice podem ser caracterizadas por reorganizações nos mecanismos de *coping*. Segundo estes autores, ainda que por vezes estas reorganizações possam ser de natureza regressista, na maioria dos casos estas reorganizações representam um progresso, resultando numa maior adaptabilidade às diversas situações stressantes, uma vez que se desenvolvem mecanismos de *coping* mais flexíveis e maduros. Através dos seus estudos mostram que à medida que as pessoas vão envelhecendo, há, na maioria dos casos, uma diminuição do uso de mecanismos imaturos e um aumento no uso de mecanismos mais maduros. Referem até que esta diminuição se dá em grande parte entre a infância e os trinta anos de idade.

Um estereótipo que recai sobre os idosos é que estes não têm a capacidade de se adaptar a situações stressantes, sendo retratados como rígidos nas suas repostas ou na forma como usam os mecanismos de *coping* (McCrae, 1982). Segundo este autor os idosos lidam da mesma maneira que os mais jovens com as situações stressantes. Assim, segundo este autor, a idade por si só não tem influência prejudicial no desenvolvimento dos mecanismos de *coping*.

Outras abordagens teóricas e empíricas começaram a ser analisadas, nomeadamente, o desenvolvimento cognitivo e emocional dos indivíduos (Diehl, Coyle, & Labouvie-Vief, 1996). Estas teorias sobre o desenvolvimento cognitivo e socioemocional de crianças estabelecem uma ligação entre o crescimento de estilos de autorregulação e de *coping* e a estrutura geral cognitiva de uma criança. Assim, à medida que o indivíduo desenvolve habilidades mais complexas de coordenação de afetos, reflexão e de diferenciação de si mesmo, desenvolvem-se também os seus mecanismos de *coping* (Diehl et al., 1996). Esta ideia foi também defendida por Lazarus e DeLongis (1983, citado em Antoniazzi et al., 1998), referindo que os processos de *coping* variam com o desenvolvimento de cada indivíduo.

Uma outra forma de desenvolvimento de mecanismos de *coping* é através da experiência do indivíduo. Segundo Wassermann, Meiring e Becker (2018), nos seus estudos realizados a agentes policiais da África do Sul, os agentes policiais menos experientes têm reações mais serenas às ocorrências do que os mais experientes. Segundo os autores, isto ocorre porque os agentes mais novos sentem-se mais corajosos e preparados para lidar com as situações do que os agentes policiais mais experientes que já estão mais conscientes das suas limitações e das dificuldades associadas à própria ocorrência. Através deste estudo, os autores, verificaram ainda que, os agentes policiais mais experientes avaliam as situações de forma diferente devido à capacidade desenvolvida de se distanciarem da situação e que estes tendem usar mecanismos de *coping* como a resolução planeada do problema, o distanciamento e a fuga ou evitamento. De forma geral as estratégias de *coping* utilizadas por estes profissionais são focadas no problema (Wassermann et al., 2018).



## PARTE II – PRÁTICA

### CAPÍTULO 3

#### METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS

##### 3.1. Introdução

Terminada a primeira parte do trabalho de investigação, a parte teórica, onde foram abordadas as temáticas de *stress* e *coping*, através da bibliografia estudada. Na segunda parte deste trabalho, a parte prática, serão analisadas as temáticas anteriormente estudadas através do trabalho de campo.

Desta forma, neste capítulo serão analisados o método utilizado para a elaboração do trabalho, as técnicas de recolha de dados, o local e data da pesquisa e recolha de dados, a composição da amostra, bem como, os procedimentos e ferramentas de recolha e análise de dados.

Tal como mostra a Figura n.º 2, o presente trabalho seguiu as etapas do processo de investigação propostas por Sarmento (2013). Segundo esta autora, o processo de investigação deverá passar por três fases: a exploratória, a analítica e a conclusiva.

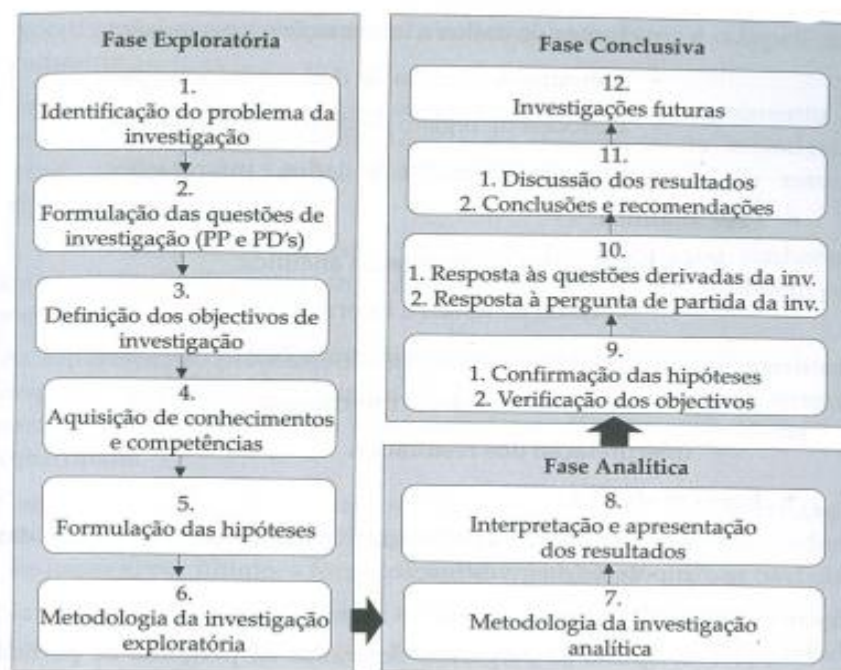


Figura n.º 2 - Fases do Processo de Investigação segundo Sarmento (2013).

### 3.2. Método de Abordagem da Investigação e Justificação

De acordo com Bacon-Shone (2013), a pesquisa é uma maneira sistemática e imparcial de resolver um problema através da criação de dados verificáveis. Tal como refere o autor trata-se de um processo sistemático, ou seja, de um método que, segundo Marconi e Lakatos (2016, p. 65), “é o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo (...)”. Por outro lado, Williams (2007) considera o método como a abordagem geral que o investigador adota na realização do projeto de pesquisa.

Neste trabalho de investigação foi adotado o método hipotético-dedutivo uma vez que foram formuladas hipóteses de investigação, tendo por base o problema identificado no início do mesmo. Este método foi proposto por Karl Popper defendendo que, “embora as teorias universais não sejam dedutíveis a partir de afirmações singulares, poderão ser refutadas por afirmações singulares já que podem colidir com descrições de factos observáveis” (Nevado, 2008, p. 20). Assim, este método consiste na formulação de hipóteses numa fase inicial, sendo que, na fase final da investigação se tentam refutar as mesmas (Marconi & Lakatos, 2016).

O trabalho de investigação iniciou-se então com a enunciação da pergunta de partida que segundo, Quivy e Campenhoudt (2017) é uma forma que se tem vindo a mostrar bastante eficaz de iniciar a investigação. O investigador, segundo os autores, deve traduzir, o melhor possível, através da pergunta de partida aquilo pretende saber com a elaboração da investigação. A fim de facilitar a procura de informação que possa responder à pergunta de partida foram elaboradas três perguntas derivadas, sendo elas:

**PD<sub>1</sub>:** Qual é o fator indutor de stress mais percecionado pelos militares do GIPS?

**PD<sub>2</sub>:** Qual é o mecanismo de *coping* mais utilizado pelos militares do GIPS?

**PD<sub>3</sub>:** Existem diferenças significativas quanto aos fatores indutores de stress percecionados tendo em conta a categoria?

**PD<sub>4</sub>:** Existem diferenças significativas quanto à utilização de mecanismos de *coping* tendo em conta a categoria?

**PD<sub>5</sub>:** Existem diferenças significativas quanto aos fatores indutores de stress percecionados tendo em conta a idade?

**PD<sub>6</sub>:** Existem diferenças significativas quanto à utilização de mecanismos de *coping* tendo em conta a idade?

**PD<sub>7</sub>:** Existem diferenças significativas quanto aos fatores indutores de stress percecionados tendo em conta a experiência no GIPS?

**PD<sub>8</sub>:** Existem diferenças significativas quanto à utilização de mecanismos de *coping* tendo em conta a experiência no GIPS?

Após a elaboração da pergunta de partida e das perguntas derivadas, que se traduzem no fio condutor do trabalho, passou-se então à fase da exploração. Esta fase materializou-se na realização de leituras que, segundo Quivy e Campenhoudt (2017, p. 49), “visam assegurar a qualidade da problematização”. Segundo os mesmos autores, esta fase de exploração auxilia o investigador a direcionar os seus esforços, efetivamente, para o seu objetivo.

Com o objetivo de seguir o fio condutor, foram elaboradas as hipóteses de investigação que, segundo Quivy e Campenhoudt (2017), a partir do momento em que são formuladas se juntam à pergunta de partida como fios condutores. Isto porque “o seguimento do trabalho consistirá, de facto, em testar as hipóteses, confrontando-as com dados da observação” (Quivy & Campenhoudt, 2017, p. 120). Assim, foram formuladas três hipóteses de investigação, sendo elas:

**HI<sub>1</sub>:** O fator indutor de stress mais percecionado pelos militares do GIPS é o SCR.

**HI<sub>2</sub>:** O mecanismo de *coping* mais utilizado pelos militares do GIPS é o CP.

**HI<sub>3</sub>:** Os Guardas percecionam significativamente mais o SCR do que os Oficiais.

**HI<sub>4</sub>:** Os Oficiais utilizam mais o CP do que os Guardas.

**HI<sub>5</sub>:** Os militares com idades entre os 21 e 30 anos percecionam significativamente mais IS SCR do que os militares com idades entre os 41 e 50 anos.

**HI<sub>6</sub>:** Os militares com idades entre os 21 e 30 anos utilizam significativamente mais o MC CAT do que os militares com idades entre os 41 e 50 anos.

**HI<sub>7</sub>:** Os militares mais experientes percecionam significativamente menos o IS SRV.

**HI<sub>8</sub>:** Os militares mais experientes utilizam significativamente mais o MC CP.

Foi ainda utilizado o método inquisitivo que, “(...) é baseado no interrogatório escrito ou oral” (Sarmiento, 2013, p. 8). No caso em concreto deste trabalho aplicados inquéritos por questionário aos militares do GIPS.

### 3.2.1. Inquérito por Questionário

No seguimento do trabalho de investigação surgiu a necessidade de recolher dados para responder às perguntas de investigação e testar as hipóteses da mesma. Deu-se preferência a uma abordagem quantitativa nomeadamente a aplicação de um inquérito por

questionário por apresentar um “(...) carácter muito preciso e formal da sua construção e da sua aplicação prática” (Quivy & Campenhoudt, 2017, p. 186).

A abordagem quantitativa segundo Muijs (2004) é definida pela explicação de fenómenos pela recolha de dados numéricos que são analisados usando métodos baseados em matemática (particularmente a estatística). Souza (1989, p. 175), aproxima-se também desta definição referindo que “as metodologias quantitativas usam uma lógica muito próxima à lógica da matemática (...)”. Ainda segundo Souza (1989) e Williams (2007), na utilização de métodos quantitativos os investigadores começam com uma declaração do problema e envolve a formulação de uma hipótese que, no final será confirmada total ou parcialmente, ou refutada.

O inquérito por questionário consiste na aplicação de questões a grupo de inquiridos, geralmente representativos da população com o fim de obter informação para verificar as hipóteses de investigação e responder às perguntas de investigação (Quivy & Campenhoudt, 2017). Este método apresenta como principais vantagens “a possibilidade de quantificar uma multiplicidade de dados (...) e o facto de a exigência (...) de representatividade do conjunto de entrevistados ser facilmente satisfeita (...)” (Quivy & Campenhoudt, 2017, p. 189) Neste estudo foi desenvolvido um questionário de administração direta, ou seja, foram os próprios inquiridos a inserir as suas respostas no inquérito por questionário.

Na elaboração deste trabalho foram utilizados três inquéritos por questionário (Apêndice C), perfazendo um total de 61 questões, sendo que em 54 dessas questões foi utilizada uma escala onde os inquiridos respondem de acordo com a sua opinião num gradiente de opções.

O primeiro questionário consiste num conjunto de questões para recolher alguns dados sociodemográficos acerca dos inquiridos, nomeadamente, a idade, o género, os anos de função no GIPS, a categoria e a Companhia em que desempenha funções.

O segundo instrumento utilizado trata-se do “Questionário de Stress em Profissionais de Segurança” (QSPS), elaborado pelo Professor Doutor Rui Gomes (2010), constituído 27 questões que devem ser respondidas numa escala desde o valor 0 (nenhum stress) ao valor 4 (elevado stress). Com a aplicação deste instrumento pretende-se investigar quais as principais fontes de *stress* dos militares do GIPS. Este instrumento apresenta 7 variáveis tal como se pode verificar no quadro 1.

O último questionário aplicado é o Brief COPE (Carver, 1989, cit. in Pais-Ribeiro & Raimundo, 2004). Este questionário “(...) foi desenvolvido visto as medidas existentes, nomeadamente o COPE, colocarem grande sobrecarga nos inquiridos nomeadamente quanto

ao tempo necessário para responder” (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004, p. 9). Este instrumento é composto por 28 questões a responder numa escala do valor 0 (nunca faço isto) ao valor 3 (faço quase sempre isto). Com a aplicação deste questionário pretende-se averiguar quais os estilos de *coping* mais utilizados pelos militares do GIPS. Este instrumento apresenta as variáveis descritas no Quadro n.º 1.

Quadro n.º 1 - Variáveis dos inquéritos.

QSPS		Brief COPE	
Variáveis		Variáveis	
Relação com cidadãos	SRC	<i>Coping</i> ativo	CAT
Relações profissionais	SRP	Planear	CP
Excesso de Trabalho	SET	Utilizar suporte instrumental	CSI
Carreira e remuneração	SCR	Utiliza suporte social emocional	CSSE
Risco de vida	SRV	Religião	CR
Problemas familiares	SPF	Reinterpretação positiva	CRP
Condições de trabalho	SCT	Auto-culpabilização	CAC
		Aceitação	CA
		Expressão de sentimentos	CES
		Negação	CN
		Auto distração	CAD
		Desinvestimento comportamental	CDC
		Uso de substâncias	CUS
		Humor	CH

Fonte: Elaboração própria.

### 3.2.2. Validação e Confiabilidade do Inquérito por Questionário

Ambos os questionários utilizados no presente trabalho de investigação foram, anteriormente, validados. Ainda assim, o questionário foi sujeito a um pré-teste, sendo sujeitos ao mesmo 30 militares a desempenhar funções na Escola da Guarda, com a finalidade de verificar a fácil compreensão e interpretação por parte dos inquiridos, assim como o tempo necessário para responder ao mesmo.

Através deste pré-teste pôde-se verificar que o inquérito por questionário é de fácil compreensão e interpretação e que cada militar demora aproximadamente 10 minutos a responder ao mesmo. Desta forma verificou-se que a investigação poderia prosseguir e o inquérito poderia ser apresentado aos militares que compõem a amostra em estudo.

Os valores do alfa de *Cronbach* ( $\alpha$ ) dos dois instrumentos de medida utilizados, fatores indutores de stress e mecanismos de *coping*, são apresentados no Quadro n.º 2 respetivamente. A partir da análise do quadro podemos verificar que todos os resultados variam entre 0.703 e 0.958. Segundo Pestana e Gageiro (2008), resultados entre 0,7 e 0,8 são considerados razoáveis, entre 0,8 e 0,9 consideram-se bons resultados e entre 0,9 e acima de 1 são considerados muito bons resultados. Desta forma conclui-se que existem resultados razoáveis, bons e muito bons.

Quadron.º 2 - Valores de  $\alpha$  Fatores Indutores de Stress.

Indutores de Stress		Mecanismos de <i>Coping</i>	
Variável	$\alpha$	Variável	$\alpha$
SRC	0.936	CAT	0.914
SRP	0.902	CP	0.958
SET	0.888	CSI	0.714
SCR	0.769	CSSE	0.766
SRV	0.929	CR	0.865
SPF	0.878	CRP	0.779
SCT	0.912	CAC	0.784
		CA	0.790
		CES	0.789
		CN	0.719
		CAD	0.714
		CDC	0.731
		CUS	0.931
		CH	0.703

Fonte: Elaboração própria.

### 3.3. Amostragem: Composição e Justificação

O GIPS é uma subunidade da UI e é atualmente composto por 1059 militares, sendo que 19 pertencem à categoria de Oficiais, 83 à categoria de Sargentos e 957 à categoria de Guardas. Assim, o universo do presente trabalho é constituído por 1059 militares. Tendo considerado o nível de confiança de 95% e a margem de erro de 5% a amostra terá de ser constituída por 283.

A amostragem em causa é considerada probabilística uma vez que “cada unidade amostral tem uma probabilidade conhecida e diferente de zero, de pertencer à amostra” (Sarmiento, 2013, p. 76). Este tipo de amostragem é ainda o único que permite a generalização estatística. Existem vários tipos de amostragem probabilística. Neste caso, a amostragem é considerada aleatória isto porque cada elemento teve a mesma probabilidade de ser escolhido para responder ao inquérito (Sarmiento, 2013).

### 3.4. Procedimentos e Ferramentas de Recolha e Análise de Dados

Um trabalho de investigação necessita de um bom sustento a nível bibliográfico e documental credível. O trabalho iniciou-se então com uma pesquisa bibliográfica em diversas bibliotecas. A seleção da bibliografia a analisar prendeu-se essencialmente com a sua ligação às questões de investigação bem como às palavras-chave. A literatura analisada possibilitou o aprofundamento de conhecimentos no tema, o que levou ao levantamento de hipóteses de investigação.

A fim de proceder ao teste das hipóteses levantadas foi elaborado um inquérito por questionário na plataforma *Formulários Google*. Através do e-mail institucional foi solicitada autorização ao Comandante da UI para a realizar a recolha de dados no GIPS.

Os dados recolhidos através do questionário foram analisados fazendo uso do software de análise estatística *IBM SPSS Statistics 25* e ainda do processador de folhas de cálculo *Microsoft Office Excel*, versão de 2016.

Na redação do texto da investigação foi utilizado o processador de texto *Microsoft Word*, versão de 2016, respeitando as normas de formatação da NEP 522/1ª (Academia Militar - Direção de Ensino, 2016) bem como as normas American Psychological Association, sexta edição.

## **CAPÍTULO 4**

### **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

#### **4.1. Introdução**

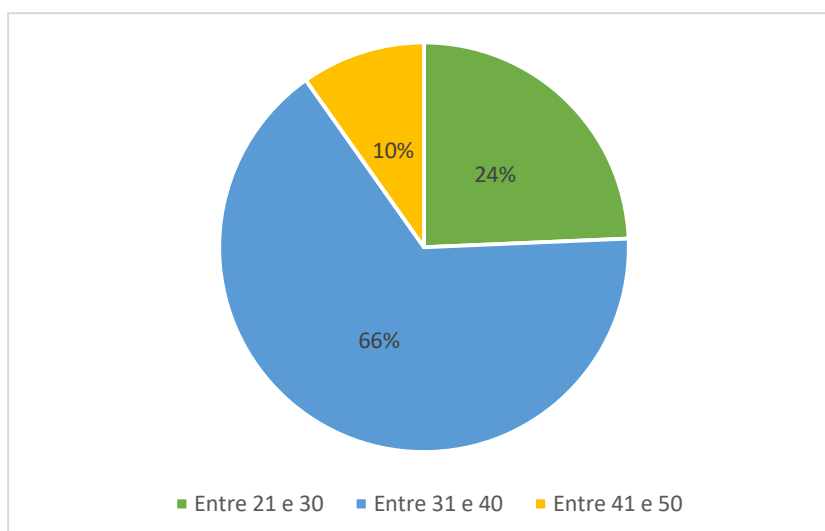
Como vimos até agora, a literatura evidencia que existem alguns fatores que podem determinar uma maior ou menor perceção de stress e a maior ou menor utilização de determinados mecanismos de *coping*.

Desta forma, serão apresentados neste capítulo os resultados obtidos a partir da realização do inquérito por questionário. Numa fase inicial iremos proceder a uma caracterização sociodemográfica da amostra. Posteriormente realizaremos a análise descritiva variáveis em estudo. De seguida procederemos à análise da correlação de bravais-Pearson e das regressões lineares múltiplas. Por fim analisaremos as comparações múltiplas e Testes t realizados. No final será feita uma síntese do capítulo.

#### **4.2. Caracterização Sociodemográfica da Amostra**

O inquérito por questionário aplicado, como referido anteriormente, divide-se em três partes sendo que a primeira permite-nos recolher os dados sociodemográficos da amostra. Neste subcapítulo iremos analisar os dados recolhidos na Parte I do inquérito por questionário. Nesta parte do questionário foram recolhidos dados acerca da idade, género, anos de serviço no GIPS e categoria dos quadros a quem os militares inquiridos pertencem. Na Figura n.º 3 podemos observar que 24% (72) dos inquiridos tem entre 21 e 30 anos de idade, 66% (195) entre 31 e 40 e 10% (29) entre 41 e 50. Nenhum inquirido apresentou idade inferior a 21 anos ou superior a 50 anos.



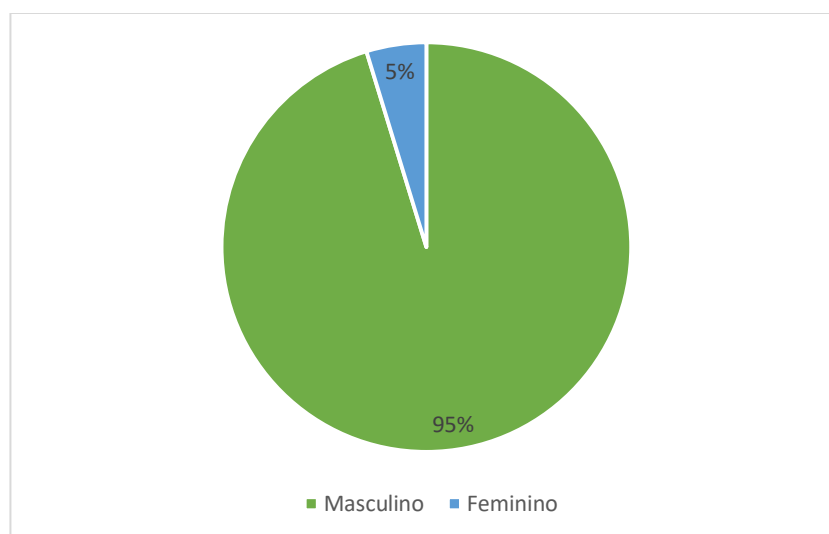


No que se refere ao género dos inquiridos conforme mostra a Figura n.º 4, verificamos

**Figura n.º 3 - Caracterização da Amostra Quanto à Idade.**

**Fonte: Elaboração Própria.**

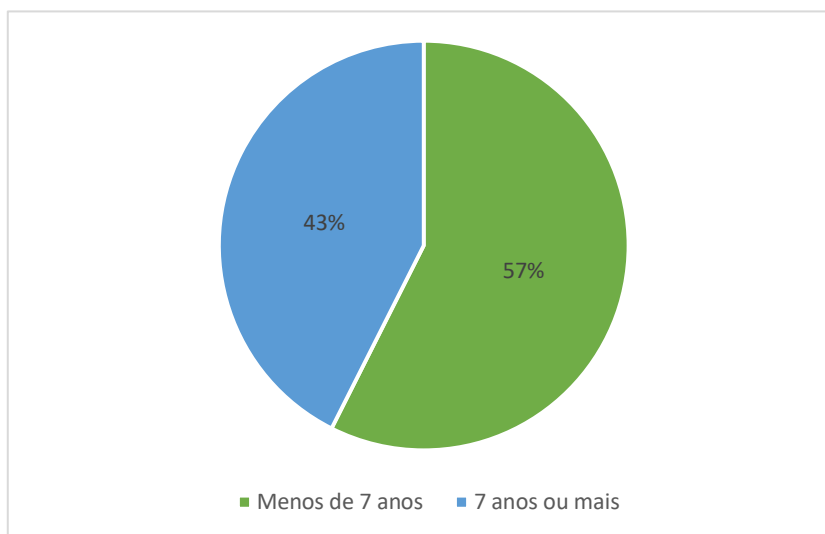
que 95% (282) são do género masculino e 5% (14) são do género feminino.



**Figura 4 - Caracterização da Amostra Quanto ao Género**

**Fonte: Elaboração Própria**

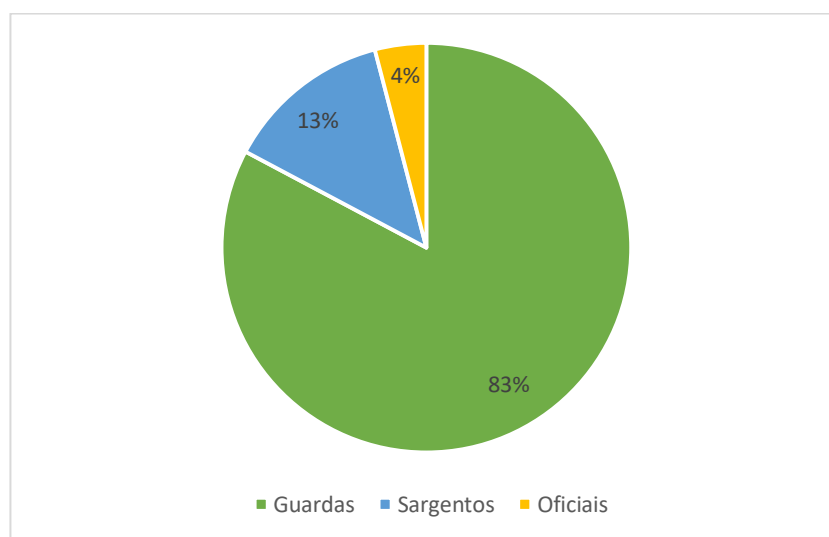
Na Figura n.º 5 são apresentados os dados sobre o tempo de serviço no GIPS dos inquiridos. Nesta figura podemos verificar que 57% (170) dos militares desempenham funções no GIPS há menos de 7 anos e 43% (126) desempenham há 7 anos ou mais.



**Figura n.º 5 - Caracterização da Amostra Quanto aos Anos de Serviço no GIPS.**

**Fonte: Elaboração Própria.**

Em relação à categoria a que os inquiridos pertencem podemos verificar através da Figura n.º 6 que 83% (245) dos inquiridos pertence à categoria de Guarda, 13% (39) pertence à categoria de Sargentos e 4% (12) pertence à categoria de Oficiais.



**Figura n.º 6 - Caracterização da amostra quanto à categoria.**

**Fonte: Elaboração Própria.**

### 4.3. Análise Descritiva

#### 4.3.1. Análise Descritiva Quanto à Idade

Nos Quadros n.º 3 e n.º 8 podemos observar o número total de respostas dos inquiridos tendo por base a sua idade, bem como, a média e o desvio padrão das suas respostas.

Através da análise do Quadro n.º 3 verifica-se as médias ( $\bar{x}$ ) das respostas dos inquiridos em relação aos indutores de stress (IS) são muito idênticas. Dos resultados podemos destacar as médias de respostas correspondentes à variável SCR por ser a variável que apresentou maior resultado nos inquiridos que apresentam idades entre 21 e 30 anos e entre 31 e 40 anos, sendo a segunda no restante grupo de inquiridos. No caso do grupo de inquiridos com idades entre os 41 e os 50 anos a variável que apresenta maior  $\bar{x}$  é a SCT, com um valor de 2,22.

Em relação ao desvio padrão (s) importa ressaltar que no caso do grupo de indivíduos com idades entre os 21 e os 30 anos a variável com maior  $\bar{x}$  é ainda a que apresenta menor dispersão nas respostas ( $s=0,87$ ).

No que concerne às variáveis dos mecanismos de *coping* (MC) destacam-se as variáveis CP e CUS. No caso da primeira por ser a que apresenta maior  $\bar{x}$  nos três grupos de inquiridos enquanto que, no caso da variável CUS, esta é a que apresenta menor  $\bar{x}$  em todos os grupos, ou seja, é a menos utilizada pelos inquiridos.

A variável CP é ainda a que apresenta menor s, ou seja, os resultados desta variável são os que apresentam menor dispersão. Os valores de s variam entre 0,35 e 0,38 nos três grupos.

#### 4.3.2. Análise Descritiva Quanto ao Género

Os Quadros n.º 4 e n.º 9 apresentam igualmente a média, desvio padrão e número total de respostas, mas tendo por base o género dos militares.

Analisando o Quadro n.º 4 referente à variáveis IS podemos verificar que, no caso dos militares do género masculino, os IS relacionados com a carreira e remuneração são os que induzem mais stress, apresentando uma  $\bar{x}$  de 2,46.

No caso dos militares do género feminino verifica-se que os indutores de stress relacionados com as condições de trabalho são a s que induzem mais *stress*, apresentando

uma  $\bar{x}$  de 2,34. Pelo contrário, a variável SRP é que apresenta menor média neste grupo de militares ( $\bar{x}=0,86$ ).

O Quadro n.º 9 mostra-nos que o MC mais utilizado tanto por homens como por mulheres é o CAT, apresentando uma  $\bar{x}$  de 2,29 no caso dos homens e de 2,33 no caso das mulheres. Realçar ainda a proximidade dos valores de ambas as  $\bar{x}$ , o que representa uma aproximação no grau de utilização deste mecanismo. Por outro lado, o MC menos utilizado por ambos os grupos é o CUS.

Em relação ao  $s$  realçar que a variável CUS é a que apresenta o menor valor de  $s$  (0.29) no caso das mulheres, enquanto no caso dos homens é a variável CSI ( $s=0,37$ ).

#### **4.3.3. Análise Descritiva Quanto à Experiência no GIPS**

Nos Quadros n.º 5 e n.º 10 são apresentados os valores da média, desvio padrão e número total de respostas tendo por base os anos de serviço dos militares no GIPS.

O Quadro n.º 5 apresenta esses dados para as variáveis de IS. Destes importa realçar a  $\bar{x}$  (2,47) da variável SCR no grupo de militares com menos de 7 anos de serviço no GIPS e a  $\bar{x}$  (2,52) da variável SRV nos militares com 7 ou mais anos de serviço. Estes valores indicam que para os que desempenham funções no GIPS há menos tempo o principal indutor de *stress* são questões relacionadas com a carreira e remuneração, para os que servem há mais tempo são questões relacionadas com o risco de vida inerente à função.

No que reporta aos MC, verificamos, a partir do Quadro n.º 10, que o MC a que os militares dão mais prevalência é o CP, enquanto, por outro lado, o que utilizam menos é o CUS. Realçar ainda nestas variáveis (CP e CUS) os baixos valores de  $s$ , que indicam pequenos desvios nas respostas.

#### **4.3.4. Análise descritiva quanto à categoria**

À semelhança dos restantes, os Quadros n.º 6 e n.º 11, apresentam a média, desvio padrão e número total de respostas dadas pelos inquiridos tendo por base a categoria a que estes pertencem (Guardas, Sargentos ou Oficiais).

Da análise do Quadro 6 podemos realçar que para os militares pertencentes à categoria de Guardas o seu principal indutor de stress é o SCR ( $\bar{x}=2,51$ ), para os Sargentos é o SCT ( $\bar{x}=2,50$ ) e para os Oficiais é o SPF ( $\bar{x}=2,89$ ). Realçar ainda que, no caso dos Sargentos, a variável SCT é a que apresenta menor  $s$ , ou seja, comparando com todas as variáveis esta é a que apresenta menos desvios.

Da análise do Quadro n.º 11 podemos verificar que, o MC mais utilizado por todos os militares independentemente da categoria é o CP, apresentando estas variáveis em todas as categorias baixos valores de  $s$ . À semelhança das análises até aqui realizadas a variável que apresenta resultados de  $\bar{x}$  mais baixos é o CUS, apresentando, igualmente, reduzidos valores do desvio-padrão.

#### 4.3.5. Análise Descritiva das Variáveis Dependentes Totais

Os Quadros n.º 7 e n.º 12 apresentam os mesmos dados que os restantes até aqui analisados, contudo, nestes não é feita qualquer relação com dados sociodemográficos. Assim, através da análise destes quadros ficamos a saber as média, desvio padrão e número total de respostas de cada variável.

Analisando o Quadro n.º 7 podemos verificar que, a variável SCR é a que apresenta maior valor de  $\bar{x}$  (2,44), ou seja, as questões relacionadas com a carreira e remuneração são as que induzem mais *stress* nos militares do GIPS.

A partir da análise do Quadro n.º 12 verificamos que, a variável com maior valor de  $\bar{x}$  é o CP ( $X_m=2,17$ ) sendo que desta forma podemos afirmar que o CP é o MC mais utilizado pelos militares do GIPS. Por outro lado, o CUS é o mecanismo menos utilizado uma vez que, é o que apresenta o menor valor de  $X_m$  (0.11).

#### 4.4. Correlação de *Bravais-Pearson* entre Dimensões

De forma a estudarmos a relação, caso exista, entre os valores das duas variáveis teremos então de calcular o coeficiente de correlação entre ambas (Hill & Hill, 2008). Um método que permite calcular esse coeficiente é a correlação de *Bravais-Pearson*.

A partir da aplicação deste método é-nos possível avaliar a associação entre as duas variáveis em estudo, contudo, este método não nos permite fazer qualquer tipo de predição entre ambas (Maroco, 2007).

O coeficiente de correlação medido pelo método da correlação de *Bravais-Pearson* varia entre os valores de -1 e 1 sendo que, “quanto maior for o valor de  $r$ , maior será o grau de associação linear entre as variáveis” (Martins, 2011, p. 35).

No Quadro n.º 22 podemos ver os resultados obtidos através da correlação de *Bravais-Pearson*. Ao analisar este mesmo quadro é possível verificar que apenas se pode considerar uma correlação como moderada (Miot, 2018). Esta correlação entre SRP e CN indica-nos que quanto mais SRP os inquiridos percecionam, utilizarão mais MC CN.

De salientar que esta correlação apresenta uma correlação significativa de 1%, ou seja, a probabilidade de não existir correlação entre as variáveis mencionadas é bastante reduzida.

#### 4.5. Regressões Lineares Múltiplas

As regressões lineares múltiplas são métodos estatísticos cuja função principal é a predição de valores de uma variável dependente a partir de um conjunto combinado de variáveis independentes (Hill & Hill, 2012).

Este método permite ainda o cálculo do coeficiente de correlação múltipla que, permite quantificar o grau de relacionamento linear entre uma variável e um conjunto de outras variáveis.

Desta forma definimos como variável dependente cada um dos MC, e como variáveis independentes os vários fatores IS.

Do estudo realizado verificou-se a existência de apenas um preditor para uma variável dependente tal como demonstra o Quadro n.º 3.

**Quadro n.º 3 - Regressões lineares múltiplas (CN).**

Variável Dependente	Preditores	B	$\beta$	t	Sig.
CN	SRC	0,04	0,06	0,97	0,34
	SRP	0,26	0,44	6,33	0,00
	SET	0,13	0,17	2,32	0,02
	SCR	0,02	0,03	0,41	0,68
	SRV	0,08	0,13	2,00	0,05
	SPF	-0,08	-0,12	-1,69	0,09
	SCT	-0,04	-0,07	-1,11	0,27
R:0,551; R <sup>2</sup> :0,303; R <sup>2</sup> ajustado:0,286					

Fonte: Elaboração Própria.

A partir da análise do quadro é possível verificar que a única variável que apresenta valores preditivos sobre o CN é o SRP (B=0,26;  $\beta$ =0,44; t=6,333;  $p$ =0,00). Tendo em conta o valor de R<sup>2</sup> (R<sup>2</sup>=0,303), podemos afirmar que estes preditores se referem a 30,3% da variância do CN, apresentando uma correlação positiva (R=0,551).

Nenhuma das outras variáveis dos fatores IS pode ser considerada preditora do CN uma vez que apresentam valores residuais.

Para as restantes variáveis dependentes não foram identificados quaisquer preditores uma vez que os valores apresentados são relativamente baixos.

#### 4.6. Diferenças Significativas

As diferenças significativas são comparadas através de Testes t caso a variável independente apresente dois grupos ou através de comparações múltiplas caso apresente mais do que dois grupos.

##### 4.6.1. Diferenças Significativas Entre os Fatores IS e a Categoria

O Quadro n.º 4 apresenta-nos as diferenças significativas existentes entre as diversas categorias tendo em conta os fatores IS.

Quadro n.º 4 - Comparações múltiplas (fatores IS e categoria).

Comparações múltiplas			
Stress - Categoria			Sig.
<b>SET</b>	Oficiais	Guardas	0,04
<b>SCR</b>	Guardas	Sargentos	0,00
<b>SPF</b>	Guardas	Sargentos	1,00
<b>SPF</b>	Oficiais	Guardas	0,04
*. A diferença média é significativa no nível 0.05.			

Fonte: Elaboração Própria.

Através da análise do quadro podemos verificar que para os militares da categoria de Oficiais o excesso de trabalho induz mais *stress* do que para os militares da categoria de Guardas uma vez que o valor de  $p$  é inferior a 0,05.

Continuando a análise verificamos que para os militares da categoria de Guardas o fator carreira e remuneração induz mais stress do que para os militares da categoria de Sargentos uma vez que apresenta um valor de  $p$  de 0,00.

A partir deste quadro constata-se ainda que, os problemas familiares induzem mais stress nos Oficiais do que nos Guardas uma vez que o valor de  $p$  é de 0,04, por outro lado

para comparando os Guardas com os Sargentos podemos verificar que o valor de  $p$  é de 1,00, ou seja, estes militares percebem este IS da mesma forma.

Desta forma podemos verificar que existem fatores IS percebidos de forma diferente pelos militares tendo em conta a sua categoria, nomeadamente, o excesso de trabalho, a carreira e remuneração e ainda os problemas familiares.

#### 4.6.2. Diferenças Significativas Entre MC e a Categoria

No Quadro n.º 5 são apresentadas as diferenças significativas existentes entre as três categorias de militares e os diferentes mecanismos de *coping*.

Quadro n.º 5 - Comparações múltiplas (MC e categoria).

Comparações múltiplas			
Coping - Categoria			Sig.
CSSE	Guardas	Sargentos	1,00
CA	Guardas	Oficiais	0,00
CAD	Oficiais	Sargentos	0,10
CDC	Sargentos	Guardas	0,10
*. A diferença média é significativa no nível 0.05.			

Fonte: Elaboração Própria.

Através da análise deste quadro podemos verificar que a única diferença significativa na utilização de mecanismos de *coping* tendo em conta a categoria reside no MC aceitação. Neste caso verifica-se uma maior utilização por parte dos Guardas em comparação com os Oficiais, apresentando um  $p$  de 0,01.

Por outro lado, verificam-se valores idênticos de utilização de três MC nomeadamente o suporte social emocional, a auto distração e o desinvestimento comportamental. Em relação CSSE este é o que apresenta o valor de  $p$  mais elevado ( $p=1,00$ ) entre Guardas e Sargentos, ainda que os restantes sejam bastante próximos de 1,00.

Desta forma podemos verificar que exceção feita ao MC CA entre Guardas e Oficiais, a categoria não afeta a escolha de MC,



#### 4.6.3. Diferenças Significativas Entre os Fatores IS e a Idade

Em seguida é apresentado o Quadro n.º 6 que contém os dados resultantes das comparações múltiplas entre os fatores IS e a idade dos militares.

Quadro n.º 6 - Comparações Múltiplas (fatores IS e idade).

Comparações múltiplas			
Stress - Idade			Sig.
<b>SRP</b>	31-40	41-50	0,99
<b>SPF</b>	41-50	21-30	0,10
<b>SCT</b>	21-30	41-50	0,10
*. A diferença média é significativa no nível 0.05.			

Fonte: Elaboração Própria.

A partir deste quadro podemos então verificar que a idade não influencia, significativamente, a perceção dos IS. Atendendo aos valores de  $\rho$  registados (próximos de 1,00), verificamos que existem até várias semelhanças na perceção desses mesmo IS.

Assim, podemos constatar ainda que, mesmo que os indivíduos ao longo da sua vida desenvolvam as suas capacidades através da adaptação a diferentes fontes de stress (Mascoli, 2000), a sua perceção de um determinado indutor de stress mantém-se constante ao longo da vida

#### 4.6.4. Diferenças Significativas Entre MC e a Idade

No Quadro n.º 7 são apresentados os resultados obtidos através das comparações múltiplas entre os MC e a idade.

Quadro n.º 7 - Comparações Múltiplas (MC e idade).

Comparações múltiplas			
Coping - Idade			Sig.
<b>CRP</b>	41-50	31-40	0,99
<b>CES</b>	41-50	31-40	0,99
*. A diferença média é significativa no nível 0.05.			

Fonte: Elaboração Própria.

Através da análise do quadro podemos verificar que, à semelhança dos IS, também os MC não apresentam diferenças significativas em função da idade. Verifica-se aliás uma grande aproximação de resultados nos casos dos MC CRP e CES nos grupos etários 41-50 anos e 31-40 anos.

Desta forma podemos indagar que, pelo menos durante a idade adulta os MC não sofrem alterações significativas, tal como propõem vários autores como Diehl et al. (1996) (defendem alterações nos mecanismos de *coping* na transição da adolescência para a idade adulta e da idade adulta para a velhice) ou Blomgren et al. (2016) (defendem evoluções nos mecanismos de *coping* apenas durante a adolescência).

#### 4.6.5. Diferenças Significativas Entre Fatores IS e Género

O Quadro n.º 8 apresenta os dados recolhidos através do Teste t entre os fatores IS e o género dos militares.

Quadro n.º 8 - Teste t (fatores IS e género).

Teste t			
Stress - Género			Sig.
SPF	Masculino	Feminino	0,93
*. A diferença média é significativa no nível 0.05.			

Fonte: Elaboração Própria.

Através da análise deste quadro podemos verificar que o género não influencia significativamente a perceção dos IS, sendo que no caso do SPF existe uma grande aproximação no que que concerne à perceção deste IS tendo em conta o valor de  $p$  registado ( $p=0,93$ ).

#### 4.6.6. Diferenças Significativas Entre MC e Género

O Quadro n.º 9 apresenta os resultados obtidos através da realização do Teste t entre os MC e o género dos militares.

Quadro n.º 9 - Teste t (MC e género).

Teste t			
Coping - Género			Sig.
<b>CDC</b>	Masculino	Feminino	0,02
<b>CH</b>	Masculino	Feminino	0,97
*. A diferença média é significativa no nível 0.05.			

Fonte: Elaboração Própria.

Analisando o quadro podemos constatar que, no caso do MC CDC existe uma diferença significativa de utilização deste MC entre os militares do género masculinos e os militares do género feminino uma vez que apresenta um valor de  $p$  inferior a 0,05. Desta forma podemos afirmar que os militares do género masculino utilizam significativamente mais este MC do que os militares do género feminino.

Por outro lado, no caso do MC CH podemos verificar que este é utilizado quase na mesma medida por ambos tendo em conta o valor de  $p$  registado ( $p=0,97$ ).

#### 4.6.7. Diferenças Significativas Entre Fatores IS e Experiência no GIPS

O Quadro n.º 10 apresenta as diferenças significativas obtidas através da realização do Teste t entre os fatores IS e a experiência dos militares no GIPS.

Quadro n.º 10 - Teste t (fatores IS e experiência no GIPS).

Teste t			
Stress - Experiência			Sig.
<b>SRC</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,01
<b>SRP</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,00
<b>SET</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,00
<b>SRV</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,00
<b>SPF</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,02
*. A diferença média é significativa no nível 0.05.			

Fonte: Elaboração Própria.

Através da análise do quadro podemos verificar que a experiência é um fator determinante na perceção do stress para os militares. Salientar nestes dados os valores de  $p$  para os fatores SRP e SET ( $p=0,00$ ). Estes valores indicam que todos os militares pertencentes ao grupo com mais experiência percecionam mais estes IS do que os militares pertencentes ao grupo com menor experiência.

Realçar ainda que, dos sete fatores IS estudados com a aplicação do questionário podemos constatar que em cinco deles existem diferenças significativas.

Deste modo podemos indagar que os militares que têm mais experiência no GIPS percecionam mais o stress do que os militares com menos experiência. Estes dados são também coincidentes com a proposta de Wassermann et al. (2018), que referem que os agentes policiais com menos experiência se sentem mais capazes e como acabam por reagir mais serenamente às diversas situações.

#### 4.6.8. Diferenças Significativas Entre MC e Experiência no GIPS

No Quadro n.º 11 são apresentados os dados referentes ao Teste t entre os MC e a experiência dos militares no GIPS.

Quadro n.º 11 - Teste t (MC e experiência no GIPS).

Teste t			
Coping - Experiência			Sig.
<b>CSSE</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,01
<b>CA</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,04
<b>CES</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,04
<b>CN</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,00
<b>CAD</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,99
<b>CDC</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,02
<b>CUS</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,03
<b>CH</b>	Mais de 6 anos	6 anos ou menos	0,01
*. A diferença média é significativa no nível 0.05.			

Fonte: Elaboração Própria.

Analisando o quadro podemos verificar que existem várias diferenças significativas, contudo verificamos também a existência de um MC que é utilizado na mesma medida por ambos o CAD ( $p=0.99$ ).

Em relação às diferenças significativas há que destacar o MC CN por apresentar um valor de  $p=0.00$ , ou seja, todos os militares pertencentes ao grupo com mais experiência utilizam mais este MC do que os militares pertencentes ao grupo com menor experiência.

Desta forma, podemos constatar destes dados que quanto mais experiência os militares têm, mais utilizam os MC como a aceitação, suporte social emocional, negação e o desinvestimento comportamental, o que mais uma vez, se relaciona com o estudo Wassermann et al. (2018). Neste estudo, os autores, referem que, quanto mais experientes são os agentes policiais, mais tendem a utilizar MC como o distanciamento, fuga ou evitamento.

#### 4.7. Síntese do Capítulo

Ao longo deste capítulo foram analisados os dados recolhidos com a aplicação do inquérito por questionário a 296 militares do GIPS. Iniciámos o capítulo com a caracterização sociodemográfica da amostra, de seguida procedemos à análise descritiva das variáveis em estudo. Posteriormente procedemos à análise da correlação de Bravais-Pearson

entre as variáveis e análise das regressões lineares múltiplas entre os mecanismos de *coping* e os vários fatores indutores de stress. Por fim, analisámos as comparações múltiplas e Testes *t* entre as variáveis em estudo e as dimensões sociodemográficas.

A partir da análise descritiva das variáveis em estudo podemos observar que no caso dos IS existem diferenças entre os grupos de cada variável, ou seja, as diferenças sociodemográficas fazem-se sentir na perceção do stress. Por outro lado, no caso dos MC podemos verificar que independentemente do grupo a que pertencem os militares utilizam preferencialmente o CP e CAT, enquanto o menos utilizado é o CUS.

Em relação à correlação de Bravais-Pearson importa realçar o facto de apenas identificarmos uma correlação moderada positiva entre o SRP e CN com uma correlação significativa de 1%. O mesmo sucede em relação às regressões lineares múltiplas em que apenas podemos identificar um preditor para um dos MC.

As diferenças significativas verificam-se essencialmente ao nível da categoria e da experiência no GIPS sendo que, foi nesta última que foram detetadas mais diferenças entre os dois grupos de militares, ou seja, a categoria e a experiência influenciam tanto a perceção de stress como os MC utilizados pelos militares. Por outro lado, ao nível da idade e do género verifica-se que, para além de não existirem diferenças significativas, existem valores muito próximos de médias.

## **CAPÍTULO 5**

### **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

Ao longo deste capítulo serão apresentadas as conclusões e recomendações tendo em conta os aspetos estudados e os dados obtidos através do trabalho de campo, analisados no capítulo anterior. Para tal, serão verificadas as hipóteses de investigação, serão dadas respostas às perguntas derivadas e de partida e serão confirmados os objetivos de aprendizagem.

No final deste capítulo serão ainda abordadas as dificuldades e limitações sentidas durante a realização deste trabalho de investigação, bem como algumas propostas para investigações futuras.

Tendo em conta a investigação realizada a verificação das hipóteses deve basear-se na análise de dados realizada. Contudo é necessário reconhecer que os resultados obtidos não são verdades absolutas (Freixo, 2012).

Em relação à H1 esta pode ser confirmada uma vez que o IS mais percecionado pelos militares do GIPS é, como mostra o Quadro 16, o SCR uma vez que, é o que apresenta maior valor de  $X_m$  ( $X_m=2,4375$ ) e o que apresenta o segundo menor desvio padrão ( $s=0,87449$ ).

A H2 pode ser, igualmente, confirmada de acordo com os dados apresentados no Quadro n.º 21. Segundo estes dados, o CP é o MC que apresenta maior valor de  $\bar{x}$  ( $\bar{x}=2,1672$ ), sendo também o que apresenta o menor valor de  $s$  ( $s=0,3658$ ).

Por sua vez a H3 será infirmada uma vez que, segundo o Quadro n.º 4, não existem diferenças significativas entre a perceção do IS SCR entre os Guardas e os Oficiais. Os Guardas percecionam significativamente mais este IS em relação aos Sargentos, como mostra o Quadro n.º 4 ( $p=0,00$ ).

Relativamente à H4, esta é igualmente infirmada uma vez que, de acordo com os dados fornecidos pelo Quadro n.º 5, verificamos que, não existem diferenças significativas na utilização do MC CP por parte dos Oficiais em relação aos Guardas. Neste caso existe por parte dos Guardas em relação aos Oficiais uma utilização significativamente diferente do MC CA ( $p=0,01$ ).

A H5 é, igualmente, infirmada uma vez que, de acordo com o Quadro n.º 6 não existem diferenças significativas. A partir deste quadro podemos verificar que todos valores de  $p$  são superiores a 0,05.

À semelhança da H5, a H6 é igualmente infirmada porque através da análise do Quadro n.º 7 podemos verificar que nenhum valor de  $p$  é inferior a 0,05 e como tal, não existem diferenças significativas na utilização de MC tendo em conta a idade.

Relativamente à H7, esta pode ser confirmada. Através da análise do Quadro n.º 10 podemos verificar que, realmente, os militares mais experientes percecionam significativamente mais o SRV do que os menos experientes uma vez que o valor de  $p$  é inferior a 0,05 ( $p=0,00$ ). Contudo podemos acrescentar que para além deste IS os militares mais experientes percecionam significativamente mais o SET, o SRP, o SPF e o SRC, tendo em conta o valor de  $p$  inferior a 0,05.

Por fim, a H8 é infirmada através da análise do Quadro n.º 10. Analisando este quadro percebemos que os militares mais experientes no GIPS utilizam significativamente mais outros MC em relação aos militares menos experientes. Esses MC são então o CSSE, CA, CES, CN, CAD, CDC, CUS e CH uma vez que todos eles apresentam um valor de  $p$  inferior a 0,05.

Verificadas que estão as hipóteses de investigação, chega o momento de responder às perguntas derivadas tendo em conta os dados obtidos através da aplicação do inquérito por questionário.

Em resposta à PD1: Qual é o fator indutor de stress mais percecionado pelos militares do GIPS?

Através da análise do Gráfico n.º 16, podemos verificar que o IS mais percecionados pelos militares do GIPS é o SCR uma vez que, é o que apresenta o maior valor de  $\bar{x}=2,4375$ ) e é o que apresenta o segundo menor valor de  $s$  ( $s=0,87$ ).

Em resposta à PD2: Qual é o mecanismo de *coping* mais utilizado pelos militares do GIPS?

Analisando o Gráfico n.º 21 conseguimos verificar que o MC mais utilizado pelos militares do GIPS é o CP, isto porque é o que apresenta maior valor de  $\bar{x}$  2,1672 e, igualmente, o menor desvio padrão ( $s=0,36$ ).

Em resposta à PD3: Existem diferenças significativas quanto aos fatores indutores de stress percecionados tendo em conta a categoria?

A partir da análise do Quadro n.º 4 podemos indagar que, de facto existem diferenças significativas quanto aos fatores IS percecionados tendo em conta a categoria. Deste quadro podemos verificar que, os fatores IS SET e SPF são significativamente mais percecionados pelos Oficiais em comparação com os Guardas. No caso do IS SCR, este é significativamente mais percecionado pelos Guardas em comparação com os Sargentos.



Em resposta à PD4: Existem diferenças significativas quanto à utilização de mecanismos de *coping* tendo em conta a categoria?

Ao efetuarmos a análise do Quadro n.º 5 verificamos que existe uma diferença significativa ao nível da utilização de MC tendo em conta a categoria. Assim, verificamos que, MC CA é significativamente mais utilizado pelos Guardas do que pelos Oficiais.

Em resposta à PD5: Existem diferenças significativas quanto aos fatores indutores de stress percecionados tendo em conta a idade?

Efetuada a análise do Quadro n.º 6 podemos verificar que não existem diferenças significativas na perceção de IS tendo em conta a idade. Assim podemos afirmar que, no intervalo de idades estudado não são esperadas diferenças significativas na perceção de IS.

Em reposta à PD6: Existem diferenças significativas quanto à utilização de mecanismos de *coping* tendo em conta a idade?

Através da análise do Quadro n.º 7 podemos observar que, não existem diferenças significativas na utilização de MC tendo em conta a idade. Assim podemos aferir que no intervalo de idades estudado não existem alterações significativas na escolha de MC para gerir situações de *stress*.

Em resposta à PD7: Existem diferenças significativas quanto aos fatores indutores de stress percecionados tendo em conta a experiência no GIPS?

Analisando o Gráfico n.º 10 podemos verificar que, a experiência é um fator influencia significativamente a perceção dos IS. Observando os dados recolhidos podemos afirmar que, os militares mais experientes percecionam significativamente mais os IS SRC, SRP, SET, SRV e SPF.

Em reposta à PD8: Existem diferenças significativas quanto à utilização de mecanismos de *coping* tendo em conta a experiência no GIPS?

Ao efetuarmos a análise do Quadro n.º 11 podemos verificar que, a experiência é um fator que influencia significativamente a escolha do MC adotado para gerir as situações de *stress*. A partir dos dados deste quadro podemos afirmar que os militares mais experientes tendem a utilizar significativamente mais os MC CSSE, CA, CES, CN, CAD, CDC, CUS e CH.

Neste momento importa verificar se os objetivos da investigação foram atingidos bem como responder à pergunta de partida, estes que foram os principais fios condutores da investigação.

O objetivo geral desta investigação consiste em investigar se existe alguma relação entre os indutores de stress percecionados e os mecanismos de *coping* utilizados pelos

militares do GIPS. Tendo em conta o OG, foram estabelecidos OE que atingidos através das respostas às PD. Assim, podemos considerar que todos os objetivos desta investigação, OG e OE, foram atingidos.

Em resposta à PP: Existe alguma relação entre os indutores de *stress* e os mecanismos de *coping* utilizados pelos militares do GIPS?

Analisando o Quadro n.º 22 podemos verificar que, apenas existe uma correlação entre um fator IS e um MC. Essa correlação, positiva, estabelece-se entre o IS SRP e o MC CN, ou seja, podemos afirmar que quanto mais um militar percecionar o IS SRP mais utilizará o MC CN.

Contudo, esta é a única correlação existente tendo em conta os dados obtidos. Assim, podemos afirmar que, à exceção deste caso, não existe relação entre o IS percecionado e o MC utilizado pelos militares do GIPS.

Analisando o Quadro n.º 3 podemos observar que ao nível dos preditores também só é possível identificarmos um IS preditor de um MC. Esse IS é o SRP e prediz o MC CN.

À exceção deste preditor, podemos afirmar que não existem mais IS preditores de MC. Assim, verifica-se que não é possível estabelecer uma relação entre os IS percecionados pelos militares e os MC utilizados pelos mesmos.

Em suma, o objetivo último de estudar os fatores IS percecionados pelos militares do GIPS bem como os MC por estes utilizados será apoiar os militares com funções de Comando na sua ação de comando.

Como demonstramos ao longo da investigação todos os indivíduos percecionam o stress e como tal sentem necessidade de o gerir através da utilização de MC.

Tal como Serra (2007) defende o que para uma pessoa pode ser considerado um stressor para outra poderá não ser. Assim, e como verificamos também através da investigação, a perceção de IS e a utilização de MC são questões muito subjetivas, ou seja, não há dois indivíduos iguais.

Contudo conseguimos identificar alguns traços comuns nos militares consoante as suas características sociodemográficas. Tal como mostram os estudos de Diehl et al. (1996) e de Blomgren et al. (2016), constatamos que na idade adulta não existem alterações significativas na evolução dos MC.

Por outro lado, podemos afirmar que a experiência no GIPS é um fator que altera significativamente tanto a perceção dos IS como a escolha dos MC. Tal como mostra o estudo de Wassermann et al. (2018), os agentes policiais menos experientes sentem-se mais capazes o que leva a menor perceção de fatores IS e como tal menor utilização de MC.

Qualquer estudo apresenta as suas limitações e dificuldades de realização. Estudar os fatores IS e os MC nos militares do GIPS foi uma tarefa árdua uma vez que, ao longo da investigação foram surgindo vários obstáculos que dificultaram a realização deste trabalho. Uma limitação sentida ao longo do trabalho foi a falta de estudos recentes sobre os conceitos das matérias abordadas e a falta de estudos aplicados a forças de segurança. Outra limitação sentida ao longo da investigação foi a falta de formação em SPSS por parte do investigador, sendo esta uma ferramenta fundamental para atingir os objetivos propostos.

Como investigações futuras propõe-se a aplicação deste estudo a outras Subunidades da Unidade de Intervenção, uma vez que, com este estudo os militares com funções de Comando conseguem conhecer melhor os seus subordinados e assim melhorarem a sua ação de Comando.

Propõe-se igualmente a aplicação deste estudo aos diversos Comandos Territoriais da GNR uma vez que, nessas Unidades os Comandantes não lidam diariamente com todos os seus subordinados. Assim através deste estudo ficariam a conhecer os principais fatores IS e MC utilizados pelos seus subordinados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Academia Militar - Direção de Ensino. (2015). Normas de Execução Permanente (NEP) nº520/4ª de 11 de maio: Trabalho de Investigação Aplicada.
- Academia Militar - Direção de Ensino. (2016). Normas de Execução Permanente (NEP) nº522/1ª de 20 de janeiro: Trabalho de Investigação Aplicada.
- Antoniazzi, A., Aglio, D., & Bandeira, D. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294.
- Bacon-Shone, J. (2013). *Introduction to Quantitative Research Methods*. Hong Kong: Graduate School, The University of Hong Kong.
- Ben-Zur, H. (2017). Emotion-Focused Coping. Em V. Zeigler-Hill, & T. Shackelford, *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Cham: Springer.
- Beresford, B. (1994). Resources and Strategies: How Parents Cope with the Care of a Disabled Child. *Journal Child Psychology and Psychiatry*, 35(1), 171-209.
- Blomgren, A.-S., Svahn, K., Astrom, E., & Ronnlund, M. (2016). Coping Strategies in Late Adolescence: Relationships to Parental Attachment and Time Perspective. *The Journal of Genetic Psychology*, 177(3), 85-96.
- Brown, J., Fielding, J., & Grover, J. (1999). Distinguishing traumatic, vicarious and routine operational stressor exposure and attendant adverse consequences in a sample of police officers. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*, 13:4, 312-325.
- Buunk, B., Jonge, J., Ybema, J., & Wolff, C. (1998). Psychosocial aspects of occupational stress. Em P. Drenth, H. Thierry, & C. Wolff, *A Handbook of Work and Organizational Psychology* (pp. 145-182). Brighton: Psychology Press.
- Carver, C., & Scheier, M. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, Vol. 24, No. 4, 385-396.
- Compas, B. (1987). Coping With Stress During Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.
- Compas, B., Banez, G., Malcarne, V., & Worsham, N. (1991). Perceived Control and Coping with Stress: A Developmental Perspective. *Journal of Social Issues*, 23-34.

- Cramer, P. (1998). Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference. *Journal of Personality*, 66(6).
- Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, 11(1), 127-139.
- Dinis, A., Gouveia, J. P., & Duarte, C. (2011). Contributos para a Validação da Versão Portuguesa do Questionário de Estilos de Coping. *PSYCHOLOGICA*(54), 35-62.
- Esteves, A., & Gomes, A. (2013). Stress Ocupacional e Avaliação Cognitiva: Um Estudo com Forças de Segurança. *Saúde e Sociedade*, 22(3), 701-713.
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Definition, and History*. Melbourne: Florey Institute of Neuroscience and Mental Health.
- Folkman, S. (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Nova Iorque: Oxford University Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
- Freixo, M. F. (2012). *Metodologia Científica. Fundamentos, Métodos e Técnicas* (4ª ed.). Lisboa: Instituto Piaget.
- Gomes, R. (2010). *Questionário de Stress em Profissionais de Segurança*. Braga: Universidade do Minho.
- Gonçalves, S. M. (2011). *Bem-estar no trabalho em contexto policial: O contributo dos valores e das práticas organizacionais*. Lisboa: ISCTE-IUL.
- Gonçalves, S., & Neves, J. (2010). Bem-estar subjetivo nos profissionais de polícia e militares: comparação entre grupos profissionais e diferentes Países Europeus. *Revista de Psicologia Militar*, 19, 119-143.
- Haan, N. (1977). *Coping and Defending*. Nova Iorque: Academic Press.
- Hill, A., & Hill, M. (2008). *Investigação por questionário* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Hill, M., & Hill, A. (2012). *Investigação por questionário*. Lisboa: Sílabo.
- Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 213-218.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nova Iorque: Springer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nova Iorque: Springer.
- Maniguet, X. (1994). *Les Énergies du Stress*. Paris: Robert Laffont.
- Marconi, M. d., & Lakatos, E. M. (2016). *Fundamentos da Metodologia Científica* (7ª ed.). São Paulo: Atlas S.A.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. Lisboa: Edições Sílabo.

- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilíbrios.
- Mascoli, L. (2000). *Reações ao Stress e Avaliação Perceptiva Pessoal dos Militares da Guarda Nacional Republicana*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Matos, V., & Pereira, A. (Outubro/Dezembro de 2005). Stress. *Revista da Guarda Nacional Republicana*(13), pp. 41-45.
- McCrae, R. (1982). Age Differences in the Use of Coping Mechanisms. *Journal of Gerontology*, 37(4), 454-460.
- Melo, A. M. (2009). *Traços de personalidade e percepção de stress em elementos da G.N.R. que participaram em missões internacionais de paz no território de Timor-leste*. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto.
- Miot, H. (2018). Análise de correlação em estudos clínicos e experimentais. *Jornal Vascular Brasileiro*, 17(4), 275-279.
- Moderno, J. T. (2012). *O stress vivenciado pelos militares da Guarda na atividade operacional*. Lisboa: Academia Militar.
- Muijs, D. (2004). *Doing Quantitative Research in Education*. London: Sage Publications.
- Nevado, P. P. (2008). *Popper e a investigação: a metodologia hipotética - dedutiva*. Lisboa: Instituto Superior de Economia e Gestão – ADVANCE Working paper nº 8.
- Nicolaides, N., Kyratzi, E., Lamprokostopoulou, A., Chrousos, G., & Charmandari, E. (2014). Stress, the Stress System and the Role of Glucocorticoids. *Neuroimmunomodulation*, 22:6-19.
- Pais-Ribeiro, J., & Rodrigues, A. (2004). Questões Acerca do Coping: A Propósito do Estudo de Adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15.
- Passeira, A. V. (2011). *Stress Laboral na PSP*. Setúbal: Escola Superior de Ciências Empresariais.
- Pearlin, L., & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2008). *Análise de Dados para Ciências Sociais. A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (5ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2017). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (7ª ed.). Lisboa: Gradiva.

- Ramos, S. I., & Carvalho, A. J. (12 de março de 2007). *Nível de Stress e Estratégias de Coping dos Estudantes do 1º Ano do Ensino Universitário de Coimbra*. Obtido de Psicologia.com.pt: <http://www.psicologia.com.pt>
- Rosch, P. (1998). Reminiscences of Hans Selye and The Birth of "Stress". *STRESS MEDICINE*, vol. 14: 1-6.
- Sarmiento, M. (2008). *Guia Prático sobre a Metodologia Científica para a elaboração, escrita e apresentação de teses de doutoramento, dissertações de mestrado e trabalhos de investigação aplicada*. Lisboa: Universidade Lusíada.
- Sarmiento, M. (2013). *Metodologia científica para a elaboração, escrita e apresentação de teses* (1ª ed.). Lisboa.
- Serra, A. V. (1988). Um estudo sobre coping. *Psiquiatria Clínica*, 301-316.
- Serra, A. V. (1999). *O Stress na Vida de Todos os Dias*. Coimbra: Gráfica de Coimbra, Lda.
- Serra, A. V. (2007). *O Stress na Vida de Todos os Dias (3ª Ed.)*. Coimbra.
- Sousa, L. (2014). *Stress e satisfação profissional nos militares da GNR*. Lisboa: Academia Militar.
- Souza, C. L. (julho/dezembro de 1989). A Problemática dos Métodos Quantitativos e Qualitativos em Biblioteconomia e Documentação: Uma Revisão de Literatura. *Ciência da Informação*, 18(2), 174-182.
- Violanti, J. (1983). Stress Patterns in Police Work: A Longitudinal Study. *USA: Journal of Police Science and Administration*, 18(2), 211-216.
- Wassermann, A., Meiring, D., & Becker, J. R. (2018). Stress and coping of police officers in the South African Police Service. *South African Journal of Psychology*, 1(12), 1-12.
- Watson, R., Jorgensen, L., Meiring, D., & Hill, C. (2012). The development and evaluation of an emotion competence intervention in the South African Police Service. *Journal of Social Science*, 30(2), 183–203.
- Williams, C. (2007). Research Methods. *Journal of Business & Economic Research*, 5(3), 65-72.

## **APÊNDICES**



## **Apêndice A – Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro**

A Guarda Nacional Republicana é uma instituição hierarquizada sendo que a sua estrutura geral compreende: a estrutura de comando, as unidades e o estabelecimento de ensino. Da estrutura de comando fazem parte o Comando da Guarda e os Órgãos Superiores de Comando e Direção. As unidades são: o Comando-Geral, Unidades Territoriais, Unidades de Especializadas, de Representação e de Intervenção e Reserva.

A Unidade de Intervenção é a unidade da GNR que entre outras se encontra vocacionada para missões de proteção e socorro. A UI integra em si várias subunidades com diferentes missões específicas, sendo que, uma dessas subunidades é o Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro (Assembleia da República [AR], 2007).

O GIPS foi criado a 2 de fevereiro de 2006 pelo Decreto-Lei n.º 22/2006, surgindo da necessidade de existir uma força altamente treinada, motivada e com grande capacidade de projeção para intervir em operações de proteção civil.

Esta subunidade da UI foi então criada para efetuar operações de prevenção e de primeira intervenção em incêndios florestais, incidentes com matérias perigosas, inundações, sismos, bem como outros incidentes graves.

Para além da missão de carácter geral inerente a qualquer força da GNR, O GIPS tem como missão específica a “execução de ações de prevenção e de intervenção de primeira linha, em todo o território nacional, em situação de emergência de proteção e socorro, designadamente, nas ocorrências de incêndios florestais ou de matérias perigosas, catástrofes e acidentes graves”, Ministério da Administração Interna (MAI, 2006).

De forma a garantir a prossecução da sua missão específica o GIPS desenvolveu várias valências, nomeadamente, primeira intervenção de proteção e socorro, busca e resgate em estruturas colapsadas, busca e resgate em montanha, unidade especial de operações subaquáticas e ainda matéria perigosas / nuclear, radiológico, biológico e químico.

Contudo, o GIPS, tem vindo a sofrer uma reestruturação e já foi aprovado o Decreto-Lei n.º 113/2018 de 18 de dezembro, onde o mesmo deixará de ser uma subunidade da Unidade de Intervenção e passará a ser a Unidade de Emergência de Proteção e Socorro (UEPS). De acordo com o art.º 2º do mesmo DL esta Unidade ficará com a mesma missão do GIPS com a ressalva de que passará a ter também como missão o ataque ampliado de incêndios florestais (Ministério da Administração Interna [MAI], 2018).

## Apêndice B – Pedido de autorização para realização do inquérito por questionário

08/05/2019

tomas.am@gnr.pt – Correio

Fw: Pedido de autorização para realização de questionário -  
Aspirante António Tomás

António Macedo Tomás

qua 10-04-2019 11:54

Para:GNR\_UI <ui@gnr.pt>;

Bom dia Exmo. Senhor Major - General José Manuel Lopes dos Santos Correia,

M. I. Comandante da Unidade de Intervenção,

No âmbito da elaboração do Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada, com vista à obtenção do grau académico de Mestre em Ciências Militares, na especialidade de Segurança, eu, António Tomás, Aspirante da GNR a frequentar o Tirocinio, venho por este meio solicitar a V. Ex.ª a colaboração no âmbito da elaboração deste trabalho.

Da elaboração deste trabalho surgiu a necessidade de realizar um inquérito por questionário, por forma a recolher informações para a investigação que se encontra subordinada ao tema: **“O Coping nos Militares do Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro da Guarda Nacional Republicana”**.

O objectivo geral desta investigação é investigar os fatores geradores de stress, assim como, as estratégias de Coping mais utilizadas pelos militares do GIPS.

Assim, solicito a Vossa Excelência autorização para aplicar o referido questionário no Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro, uma vez que o contributo dos militares será fundamental para que se atinjam os objetivos desta investigação.

Link do Questionário: <https://forms.gle/xUpWXhDz1h75zPnKA>

António Macedo Tomás  
Aspirante de Cavalaria



Escola da Guarda - Estrada de Massamá  
2745-013 Queluz  
(+351) 934 452 892  
tomas.am@gnr.pt

**Fonte: Elaboração própria.**

**Figura n.º 6 - Pedido de Autorização para Realização do Inquérito por Questionário**

## Apêndice C – Inquérito por questionário

08/05/2019

O Coping nos Militares do Grupo de Intervenção Proteção e Socorro da Guarda Nacional Republicana

### O Coping nos Militares do Grupo de Intervenção Proteção e Socorro da Guarda Nacional Republicana

No âmbito da realização de uma investigação aplicada, mais propriamente no Trabalho de Investigação Aplicada, inserida na tese de mestrado a realizar pelo curso de aspirantes da GNR da Academia Militar, eu, Aspirante de Cavalaria António Tomás, solicito a sua colaboração no preenchimento dos questionários apresentados de seguida.

Com a elaboração destes questionários será possível efetuar um estudo no qual se pretende verificar quais os principais fatores de stress inerentes à carreira de um profissional do Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro da Guarda Nacional Republicana, bem como saber se as estratégias de Coping (gestão de stress) utilizadas surtem efeito.

A sua colaboração é importante pois permitirá efetuar um diagnóstico importante e essencial do ponto de vista organizacional, podendo futuramente ser a base para projetos de intervenção e formação.

O conjunto de questões que se segue estão relacionadas com a forma como se sente face à sua função, pedimos-lhe que leia atentamente todas elas, frisando o facto de não existirem respostas certas ou erradas.

Os dados obtidos a partir deste questionário são anónimos e confidenciais, destinando-se exclusivamente para fins de investigação científica, não havendo qualquer forma de identificação no seu preenchimento

\* Required

#### Dados Sociométricos

1. Idade \*

Mark only one oval.

- ☐ Menos de 21  
☐ Entre 21 e 30  
☐ Entre 31 e 40  
☐ Entre 41 e 50  
☐ Mais de 50

2. Género \*

Mark only one oval.

- ☐ Masculino  
☐ Feminino

3. Há quantos anos desempenha funções no GIPS? \*

\_\_\_\_\_

4. A que categoria dos quadros pertence? \*

Mark only one oval.

- ☐ Guardas  
☐ Sargentos  
☐ Oficiais

<https://docs.google.com/forms/d/1hEhVX4WXijU8quRSi6rrP2kVSchEW2HlaX2sWaYcTVA/edit>

1/5

Figura n.º 7 - Inquérito por Questionário n.º 1.

Fonte: Elaboração Própria

**Figura n.º 8 - Inquérito por Questionário n.º 2.**

**Fonte: Elaboração Própria.**

7. Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de stress que sente. Responda segundo a seguinte escala: 0 - Nenhum Stress; 1 - Pouco Stress; 2 - Moderado Stress; 3 - Bastante Stress; 4 - Elevado Stress \*

Mark only one oval per row.

	0	1	2	3	4
A falta de perspectivas de desenvolvimento na carreira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O risco de vida para mim próprio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de tempo para manter uma boa relação com as pessoas mais próximas (exemplo: cônjuge, filho, amigos, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O favoritismo e/ou discriminação "encobertos" no meu local de trabalho por parte dos meus superiores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabalhar muitas horas seguidas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viver com os recursos financeiros/salário de que disponho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poder ferir-me ou magoar-me gravemente em serviço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de tempo para estar com a família/amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de materiais e equipamentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O excesso de trabalho e/ou tarefas de carácter burocrático	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter de realizar muitas horas seguidas de trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflitos e problemas com superiores hierárquicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de respeito e educação dos cidadãos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de tempo para dar apoio e conviver com a minha família/amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de possibilidades de progressão na carreira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A sobrecarga ou excesso de trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os conflitos interpessoais com outros colegas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de meios e condições de trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salário inadequado/insuficiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enfrentar situações de risco de vida para mim próprio(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de compreensão e educação dos cidadãos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comportamento desajustados e/ou inadequados de colegas de trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Incompreensão dos cidadãos face ao nosso trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A falta de encorajamento e apoio por parte dos meus superiores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de condições de trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atitudes negativas da população relativamente ao nosso trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Coping

<https://docs.google.com/forms/d/1hEhVX4WXIjU8quRSi6rrP2kVSchEW2HlaX2sWaYcTVA/edit>

3/5

Figura n.º 9 - Inquérito por Questionário n.º 3.

Fonte: Elaboração Própria.

8. Agora, pense nas situações mais stressantes pelas quais passou no exercício da sua atividade e responda às seguintes questões. Responda segundo a seguinte escala: 0 – Nunca faço isto; 1 – Faço isto poucas vezes; 2 – Faço isto algumas vezes; 3 – Faço quase sempre isto; \*

Mark only one oval per row.

	0	1	2	3
Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentro os meus esforços para alguma coisa que me permita enfrentar a situação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho dito para mim próprio(a): "isto não é verdade"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procuo apoio emocional de alguém (família e amigos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Simplemente desisto de tentar lidar com isto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer comigo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço críticas a mim próprio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procuo o conforto e compreensão de alguém	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desisto de me esforçar para lidar com a situação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enfrento a situação levando-a para a brincadeira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver televisão, ler, sonhar ou ir às compras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento aprender a viver com a situação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Figura n.º 10 - Inquérito por Questionário n.º 4.

Fonte: Elaboração Própria.

	0	1	2	3
Culpo-me pelo que está a acontecer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rezo ou medito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enfrento a situação com sentido de humor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Descreva sucintamente as situações em que pensou para responder às perguntas anteriores. \*

---

---

---

---

---

Figura n.º 11 - Inquérito por Questionário n.º 5.

Fonte: Elaboração Própria.

## Apêndice D – Análise descritiva

### D.1. – Análise descritiva dos fatores indutores de stress

#### D.1.1. – Análise descritiva por idade

Quadro n.º 12 - Análise Descritiva por Idade (indutores de stress).

Idade		SRC	SRP	SET	SCR	SRV	SPF	SCT
Entre 21 e 30 anos	N	72	72	72	72	72	72	72
	Média	1,33	1,15	1,78	2,55	2,21	2,18	2,27
	Desvio Padrão	1,05	1,14	0,87	0,87	1,03	1,07	0,97
Entre 31 e 40 anos	N	195	195	195	195	195	195	195
	Média	1,49	1,29	1,94	2,43	2,41	2,27	2,32
	Desvio Padrão	1,05	0,99	0,85	0,89	0,99	0,94	0,99
Entre 41 e 50 anos	N	29	29	29	29	29	29	29
	Média	1,22	1,27	2,04	2,19	2,05	2,18	2,22
	Desvio Padrão	0,69	1,14	0,60	0,74	0,86	0,84	0,85

Fonte: Elaboração Própria.

#### D.1.2. – Análise descritiva por género

Quadro n.º 13 - Análise Descritiva por Género (indutores de stress).

Género		SRC	SRP	SET	SCR	SRV	SPF	SCT
Masculino	N	282	282	282	282	282	282	282
	Média	1,44	1,27	1,92	2,46	2,34	2,24	2,29
	Desvio Padrão	1,02	1,04	0,83	0,87	1,01	0,97	0,98
Feminino	N	14	14	14	14	14	14	14
	Média	1,14	0,86	1,71	2,04	2,12	2,21	2,33
	Desvio Padrão	0,93	1,01	0,88	0,92	0,72	0,92	0,93

Fonte: Elaboração Própria.



### D.1.3. – Análise descritiva por anos de serviço no GIPS

Quadro n.º 14 - Análise Descritiva por Anos de Serviço no GIPS (indutores de stress).

Experiência		SRC	SRP	SET	SCR	SRV	SPF	SCT
Menos de 7 anos	N	170	170	170	170	170	170	170
	Média	1,29	1,07	1,74	2,47	2,18	2,13	2,22
	Desvio Padrão	0,93	1,03	0,80	0,83	0,93	0,97	0,92
7 anos ou mais	N	126	126	126	126	126	126	126
	Média	1,61	1,50	2,15	2,39	2,52	2,39	2,39
	Desvio Padrão	1,10	1,02	0,83	0,93	1,06	0,93	1,03

Fonte: Elaboração Própria.

### D.1.4. – Análise descritiva por categoria

Quadro n.º 15 - Análise Descritiva por Categoria (indutores de stress).

Categoria		SRC	SRP	SET	SCR	SRV	SPF	SCT
Guardas	N	245	245	245	245	245	245	245
	Média	1,43	1,20	1,88	2,52	2,36	2,21	2,24
	Desvio Padrão	1,06	1,04	0,82	0,84	1,00	0,95	1,00
Sargentos	N	39	39	39	39	39	39	39
	Média	1,37	1,54	1,94	2,00	2,15	2,21	2,50
	Desvio Padrão	0,74	0,94	0,81	0,85	0,97	0,96	0,78
Oficiais	N	12	12	12	12	12	12	12
	Média	1,50	1,42	2,48	2,27	2,33	2,89	2,64

	Desvio Padrão	1,11	1,29	1,12	1,17	0,98	1,09	0,97
--	------------------	------	------	------	------	------	------	------

**Fonte: Elaboração Própria.**

### D.1.5. – Análise descritiva das variáveis dependentes

Quadro n.º 16 - Análise Descritiva das Variáveis Dependentes (indutores de stress).

	SRC	SRP	SET	SCR	SRV	SPF	SCT
<b>N</b>	296	296	296	296	296	296	296
<b>Média</b>	1,42	1,25	1,91	2,44	2,33	2,24	2,29
<b>Desvio Padrão</b>	1,02	1,04	0,84	0,87	1,00	0,96	0,97

Fonte: Elaboração Própria.

## D.2. – Análise descritiva dos mecanismos de *coping*

### D.2.1. – Análise descritiva por idade

Quadro n.º 17 - Análise Descritiva por Idade (mecanismos de coping).

Idade		CAT	CP	CSI	CSSE	CR	CRP	CAC	CA	CES	CN	CAD	CDC	CUS	CH
Entre 18 e 29 anos	N	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
	Média	1,97	2,18	1,44	1,06	0,85	1,99	1,15	1,81	1,17	0,51	1,66	0,30	0,13	1,49
	Desvio Padrão	0,44	0,38	0,56	0,75	0,53	0,61	0,64	0,62	0,70	0,74	0,78	0,70	0,56	0,72
Entre 30 e 39 anos	N	195	195	195	195	195	195	195	195	195	195	195	195	195	195
	Média	2,00	2,17	1,51	1,04	0,87	1,89	1,22	1,89	1,22	0,64	1,45	0,32	0,11	1,58
	Desvio Padrão	0,39	0,36	0,54	0,68	0,55	0,72	0,66	0,75	0,72	0,56	0,72	0,60	0,43	0,62
Entre 40 e 49 anos	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Média	2,05	2,14	1,38	1,12	0,98	1,86	1,21	1,78	1,24	0,48	1,29	0,38	0,08	1,41
	Desvio Padrão	0,28	0,35	0,61	0,75	0,59	0,58	0,49	0,81	0,77	0,56	0,70	0,75	0,33	0,48

Fonte: Elaboração Própria

### D.2.2. – Análise descritiva por género

Quadro n.º 18 - Análise Descritiva por Género (mecanismos de coping).

Género		CAT	CP	CSI	CSSE	CR	CRP	CAC	CA	CES	CN	CAD	CDC	CUS	CH
Masculino	N	282	282	282	282	282	282	282	282	282	282	282	282	282	282
	Média	2,29	2,00	2,17	1,48	1,05	0,86	1,90	1,21	1,87	1,21	0,61	1,49	0,33	1,54
	Desvio Padrão	0,98	0,39	0,37	0,56	0,71	0,55	0,69	0,64	0,73	0,73	0,62	0,75	0,65	0,65
Feminino	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	Média	2,33	1,86	2,14	1,46	1,18	0,96	1,96	1,18	1,68	1,32	0,36	1,36	0,11	1,54
	Desvio Padrão	0,93	0,53	0,36	0,50	0,50	0,57	0,57	0,70	0,50	0,50	0,50	0,50	0,29	0,31

Fonte: Elaboração Própria

### D.2.3. – Análise descritiva por anos de serviço no GIPS

Quadro n.º 19 - Análise Descritiva por anos de Serviço no GIPS (mecanismos de coping).

Experiência		CAT	CP	CSI	CSSE	CR	CRP	CAC	CA	CES	CN	CAD	CDC	CUS	CH
Menos de 7 anos	N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	Média	1,96	2,14	1,44	0,96	0,91	1,91	1,17	1,78	1,14	0,48	1,49	0,25	0,06	1,46
	Desvio Padrão	0,41	0,35	0,53	0,62	0,57	0,63	0,63	0,65	0,62	0,57	0,74	0,58	0,32	0,66
7 ou mais anos	N	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126
	Média	2,04	2,20	1,53	1,18	0,84	1,88	1,25	1,96	1,32	0,75	1,48	0,42	0,19	1,65
	Desvio Padrão	0,36	0,39	0,58	0,79	0,51	0,75	0,66	0,80	0,83	0,63	0,74	0,69	0,59	0,58

Fonte: Elaboração Própria.

### D.2.4. – Análise descritiva por categoria

Quadron.º 20 - Análise Descritiva por Categoria (mecanismos de coping).

Categoria	CAT	CP	CSI	CSSE	CR	CRP	CAC	CA	CES	CN	CAD	CDC	CUS	CH	
Guardas	N	245	245	245	245	245	245	245	245	245	245	245	245	245	245
	Média	1,99	2,16	1,46	1,04	0,89	1,93	1,17	1,91	1,21	0,60	1,53	0,31	0,12	1,57
	Desvio Padrão	0,41	0,36	0,55	0,71	0,55	0,68	0,64	0,70	0,71	0,61	0,73	0,62	0,46	0,63
Sargentos	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Média	2,01	2,17	1,50	1,12	0,86	1,77	1,37	1,71	1,27	0,56	1,28	0,32	0,05	1,38
	Desvio Padrão	0,29	0,37	0,54	0,59	0,55	0,62	0,56	0,82	0,80	0,54	0,74	0,58	0,19	0,56
Oficiais	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Média	2,08	2,38	1,71	1,04	0,83	1,58	1,46	1,25	1,17	0,67	1,29	0,58	0,25	1,42
	Desvio Padrão	0,29	0,48	0,66	0,94	0,49	0,93	0,84	0,66	0,78	0,89	0,78	1,10	0,87	0,95

Fonte: Elaboração Própria

### D.2.5. – Análise descritiva das variáveis dependentes

Quadro n.º 21 - Análise Descritiva das Variáveis Dependentes (mecanismos de coping).

	CAT	CP	CSI	CSSE	CR	CRP	CAC	CA	CES	CN	CAD	CDC	CUS	CH
N	296	296	296	296	296	296	296	296	296	296	296	296	296	296
Média	2,00	2,17	1,50	1,05	0,88	1,89	1,20	1,86	1,21	0,60	1,49	0,32	0,11	1,54
Desvio Padrão	0,39	0,37	0,55	0,70	0,55	0,68	0,64	0,73	0,72	0,61	0,74	0,64	0,47	0,63

Fonte: Elaboração Própria.



## Apêndice E – Correlação de *Bravais-Pearson* entre dimensões

Quadro n.º 22 - Correlação de *Bravais-Pearson* entre Dimensões.

Idade		CAT	CP	CSI	CSSE	CR	CRP	CAC	CA	CES	CN	CAD	CDC	CUS	CH
<b>SR C</b>	Correlação de Pearson	0,04	0,10	0,07	0,22	0,02	0,06	,13*	,19	,24	,38	,19	,22	,14	,19
	Sig.	0,55	0,10	0,21	0,00	0,70	0,33	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
<b>SR P</b>	Correlação de Pearson	0,10	0,03	0,04	0,18	0,05	0,05	,12	,18	,24	,58	,27	,34	,20	,15
	Sig.	0,09	0,66	0,45	0,00	0,42	0,38	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>SE T</b>	Correlação de Pearson	,18	0,11	0,09	,24	0,04	0,05	0,11	0,01	,21	,22	,24	,25	,24	0,10
	Sig.	0,00	0,06	0,11	0,00	0,49	0,36	0,07	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
<b>SC R</b>	Correlação de Pearson	0,03	0,06	0,00	,12	0,00	,14	0,04	0,08	,18	,19	,30	,19	,18	,24

	Sig.	0,57	0,30	0,97	0,04	0,95	0,02	0,47	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>SR V</b>	Correlaçã o de Pearson	,17	0,02	0,06	,17	0,01	0,04	,12	0,11	,21	,31	,27	,17	,21	,15
	Sig.	0,00	0,79	0,33	0,00	0,88	0,47	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>SPF</b>	Correlaçã o de Pearson	0,05	0,02	0,06	,19	0,08	0,04	0,05	0,06	,15	,15	,21	,13	,18	,14
	Sig.	0,44	0,80	0,30	0,00	0,15	0,49	0,39	0,28	0,01	0,01	0,00	0,03	0,00	0,02
<b>SC T</b>	Correlaçã o de Pearson	0,10	0,11	0,03	0,05	0,07	0,01	0,11	0,07	,17	,26	,17	,16	0,05	0,01
	Sig.	0,10	0,05	0,62	0,43	0,21	0,81	0,06	0,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,41	0,93

Fonte: Elaboração Própria.